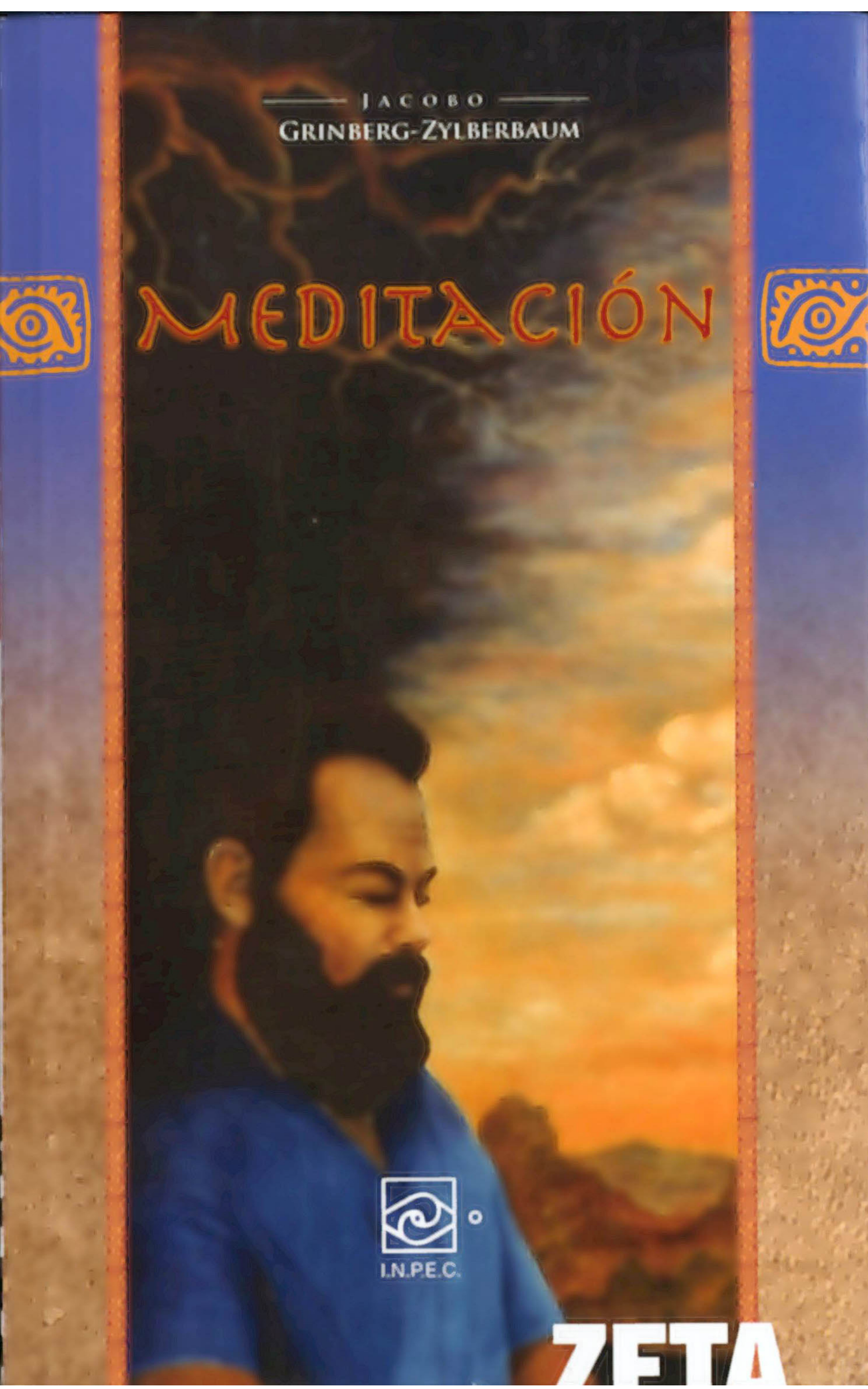

JACOBO
GRINBERG-ZYLBERBAUM
MEDITACIÓN
I.N.P.E.C.
ZETA

INDICE

PREFACIO

En 1990 Heptada Editorial de Madrid España, me pidió escribir una Guia acerca de la Meditación. Más tarde, Luis Maggi me invitó a incorporar a la Guia nuevos contenidos, extender otros y profundizar en algunos temas con el objeto de editar un libro completo dedicado a la meditación y a su práctica.

Ésa es la historia del nacimiento de este libro. En él, el orden original de la Guía se ha respetado añadiendo nuevas secciones tales como la dedicada a la técnica de Vipassana y Sufi extendiendo otras como las de la observación de imágenes internas para la práctica de la Meditación Autoalusiva. Al igual que con su origen (en la Guia de Meditación Trascendente), en este libro las técnicas están suficientemente explicadas en detalle como para permitir su práctica inmediata. Por otro lado, se han incorporado algunos ejercicios preliminares a la meditación. El propósito de los mismos es realizar una purificación corporal profunda que facilite las prácticas meditativas.

Estos ejercicios están añadidos al principio del texto y la mayoría se derivan de las tradiciones hindú, budista, taoísta y chamánica. El orden de estos ejercicios no es azaroso sino que sigue una secuencia lógica y ampliamente probada por el autor. Por último, al final del libro se describen algunas de las técnicas de retroalimentación electrofisiológica que están siendo probadas en mi laboratorio de la Universidad de México y que sirven de apoyo fisiológico para el resto de las prácticas descritas. Desgraciadamente, el uso de técnicas electrofisiológicas requiere de un equipo altamente

sofisticado que la mayoría de los lectores no posee. Por ello, su inclusión no se hace con un fin práctico sino únicamente ilustrativo y porque son un ejemplo de la confluencia entre la ciencia y la meditacion clasica.

JACOBO GRINBERG-ZYLBERBAUM
Ciudad Universitaria,
México, 16 de julio de 1990.

INTRODUCCIÓN

De la misma forma en que es posible definir etapas de crecimiento individual tales como la infancia, la pubertad, la adolescencia, la madurez orgánica del adulto y la vejez, también las sociedades y la humanidad en su conjunto cumplen procesos de desarrollo. Estos están determinados por tendencias globales que afectan, en mayor o menor grado, a todos los individuos.

Querámoslo o no, formamos parte de un macroorganismo que nos afecta y al que también afectamos. Toda unidad orgánica, independientemente de su nivel, se rige por leyes similares y, lo que podría denominarse Conciencia Planetaria, no escapa a estas leyes de los sistemas organizados.

Nuestro cuerpo orgánico individual v nuestro cerebro son un modelo excelente que manifiesta la operación de estas leyes. Estamos constituidos por una cantidad casi astronómica de células organizadas en tejidos, órganos y sistemas. Cada célula de nuestro cuerpo es una unidad que elabora y procesa su alimento, lo desecha y cumple una función, en estas estructuras egocéntricas de comodidad, tal y como Alberto Guevara Rojas denominaba a las células de nuestro cuerpo. Pero al mismo tiempo, cada célula contiene un modelo de información acerca de la totalidad, y es influida por la unidad orgánica de la cual forma parte. Esta situación en la que cada elemento de una totalidad posee cierto grado de independencia —pero simultáneamente de dependencia con respecto a la unidad de la cual

forma parte—y, por otro lado, ejerce una función específica que contiene al mismo tiempo información del conjunto, se observa en toda organización. En el cerebro humano, impera la misma situación. Cada neurona contiene la información de todo el cerebro y depende, para funcionar, de la integridad cerebral, pero simultáneamente posee cierta independencia con respecto al conjunto y realiza funciones especificas.

La física contemporánea en uno de sus capítulos, la óptica holográfica, ha desarrollado un modelo—el holográfico—basado en las consideraciones anteriores. Un holograma es una fotografía tridimensional en la cual cada una de sus partes contiene información acerca de la totalidad. De acuerdo con el modelo holográfico, todo el Universo es un holograma porque en el espacio también cada uno de sus puntos concentra información acerca de la totalidad.

El organismo global que podríamos llamar "Humanidad", viviendo en la superficie de un Planeta inmerso en el espacio, constituye, desde una perspectiva global, un solo cuerpo orgánico vivo y activo. En dicho organismo se manifiestan las mismas leyes holográficas de organizacion.

Para que un organismo pueda ser catalogado como tal, se requiere que existan interacciones entre todos sus elementos. Sabemos, por los últimos descubrimientos psicofisiológicos, que el cerebro humano mantiene un constante intercambio energético con el resto de los cerebros a través de la creación y de la expansión de Campos Neuronales.1 Sabemos también que estos campos crean una

especie de red de interacciones sostenidas por la estructura del espacio. Esta red vibrante, viva y dinámica, constituye el nivel más refinado de la Noosfera2 y en ella se inscribe el conjunto de la actividad cerebral de la especie humana.

La Psicofisiología denomina esta red Hipercampo y podría definírsela como el sustrato energético estructural de la Conciencia Planetaria.

1 Estructura energética del cerebro en su conjunto.
2 Suma de los campos neuronales que conforman una supermente o Conciencia Planetaria.

Cada ser humano recibe influencias del Hipercampo que nutren su Conciencia individual y, a su vez, cada cerebro individual afecta al Hipercampo modificando su estructura. Cada ser humano, a su vez, contiene toda la información del Hipercampo y depende del mismo, pero, simultáneamente, cada uno de nosotros posee cierto grado de independencia y ejerce una función específica dentro de la gran trama de acontecimientos.

Por ello, la Conciencia Planetaria, su estructura energética (el Hipercampo) y su cuerpo orgánico (el Planeta Tierra) forman un cuerpo unificado que se desarrolla y cursa su vida a través de diferentes etapas, al igual que cada uno de sus elementos.

Dice la Kabbalah que el verdadero misterio es la Unidad. Para una célula de nuestro cuerpo, las influencias que recibe provienen de una Unidad misteriosa, inaccesible y trascendente. Para la Conciencia individual que se sitúa en la punta del iceberg de su unidad corporal, las influencias que

recibe provenientes del Hipercampo también constituyen un misterio.

Algunos seres humanos no han sido capaces, ni siquiera, de conocer los misterios de su propio cuerpo. Actúan como si su Conciencia estuviese localizada en alguno de sus estratos celulares y no en su Unidad Corporal. Por ello, su mente es dominada por el misterio de esta unidad. Otros, han subido un peldaño y parecen ser más dueños de si mismos, conocen su cuerpo y ya no son dominados por él.

Otra clase de individuos que ha trascendido el misterio de su Unidad Corporal y comienza a tener atisbos del Hipercampo y de la Conciencia Planetaria, percibe algunos de sus flujos y sus dinámicas. De entre nosotros, sin embargo, casi nadie ha sido capaz de llegar a la Unidad Hipercámpica y, por lo tanto, a la Conciencia Planetaria.

Cada paso de desarrollo expansivo, cuando es genuino, alimenta la Conciencia individual con una especie de gozo, ya que la expansión de la Conciencia, al producirse, conecta al individuo con la misma energía que ha activado la evolución de las unidades complejas a partir de los elementos simples. Poseemos un cuerpo orgánico constituido por miles de billones de elementos organizados e interactuantes.

Para llegar a este milagroso portento de la Unidad Corporal, desde el principio de los tiempos tuvo que existir una tendencia hacia la unificación. De esta forma, un electrón se unió con un protón dando

lugar al primer átomo: el hidrógeno. Esta unidad relativamente simple, se unificó con otras unidades de su mismo nivel para producir una totalidad más compleja: el helio. A su vez el helio sufrió un proceso similar y, poco a poco, se fueron creando unidades más complejas, de un mayor número de elementos organizados. Apareció el carbono y, después, la célula, el tejido y el órgano, producto formidable de la tendencia universal hacia la unificación, centralidad y complejidad, tal y como las denominaba Theillard de Chardin, el primer pensador que fue capaz de darse cuenta de la dirección de la energía evolutiva.

Decía antes que cada paso que la Conciencia individual da en el camino de su expansión hacia la Unidad, llena de gozo. Este gozo es el acceso al misterio de la unificación. Si una célula de nuestro cuerpo fuera capaz de tener acceso a nuestra Conciencia individual, resplandecería iluminada por su unidad con la totalidad de la cual forma parte. De la misma manera, un ser humano que logra alcanzar la Unidad con el Hipercampo y con la Conciencia Planetaria se llena de gozo al lograr la unidad de su Conciencia individual con la totalidad a la que pertenece. A este acceso de un elemento hacia la totalidad del organismo del cual forma parte, lo llamamos Expansión de la Conciencia.

Este escrito pretende ser un manual práctico para lograr esta expansión de la Conciencia. En él, intentaré describir una serie de técnicas cuya práctica permite tal expansión. Estas técnicas son verdaderos instrumentos del desarrollo de la Conciencia y son denominados, genéricamente, técnicas de Meditación.

Antes de presentar estos instrumentos quisiera reflexionar acerca del estado de la Conciencia Planetaria y del Hipercampo, porque de un análisis serio del mismo se desprenderán muchas ideas acerca de la finalidad actual de la Meditación y de su uso.

En otras palabras, sabiendo el estado de la Unidad Planetaria a la que pertenecemos, seremos capaces de ejercer nuestro derecho a influirla en una dirección adecuada y colaborar con su evolución. A su vez, este impulso contribuirá al desarrollo de una Unidad todavía más trascendente y expansiva.

Esta idea no es novedosa. Los antiguos olmecas basaron su cosmovisión y su organización como imperio en el conocimiento de las influencias cósmicas. Sus dirigentes eran grandes Iniciados que afirmaban que el significado de la vida de cada hombre y el sentido de una sociedad organizada era el crear instrumentos —tanto individuales como comunitarios— para colaborar y favorecer el desarrollo del Cosmos como un todo.

En este sentido, cuando afirmo que la Conciencia individual forma parte de una Conciencia Planetaria y que la estructura energética de la misma es el Hipercampo y su cuerpo orgánico el Planeta Tierra, no estoy suponiendo que esta unidad sea el último nivel al que podemos tener acceso. Más allá del Hipercampo y de la Conciencia Planetaria existen otros estratos de unificación. También el instrumento adecuado para tener acceso a ellos es la Meditación.

LAS ETAPAS DEL DESARROLLO DE LA CONCIENCIA PLANETARIA

El Planeta Tierra es un organismo vivo. Al igual que el cuerpo humano, posee diferentes estratos de organización que colaboran entre sí para mantener cierto equilibrio. Este equilibrio, sin embargo, no es estático. Dentro de su organización coexisten estructuras más o menos fijas y otras capaces de modificarse a sí mismas y con ello explorar nuevas avenidas y cammos de organizacion global.

El cerebro, como modelo de organización, también posee diferentes niveles —unos más estables que otros—. Para que un cerebro se conserve como tal, debe poseer una estructura relativamente estable que sirva para mantener su unidad y evite una dispersión funcional que podría resultar catastrófica. La estructura que mantiene la unidad cerebral está construida por un armazón anatómico de circuitos estables. Estos se han desarrollado a lo largo de millones de años y son comunes a todo cerebro humano. Percibimos imágenes visuales relativamente similares y, en general, nuestras percepciones no difieren mucho, precisamente, por esta similitud anatómica estructural. De esta manera, se mantiene una especie de coherencia básica. El modelo que el cerebro ha utilizado en su desarrollo es la propia estructura del Espacio porque esta estructura es lo único que se ha conservado constante durante toda la evolución. Esta estructura es holográfica, ya que cada uno de sus puntos contiene la información de la totalidad, además, cada punto está interconectado con el resto y es afectado por la totalidad. La estructura anatómica del cerebro es una copia de la estructura del Espacio. Los circuitos neurales

permiten que existan elementos neuronales capaces de contener la totalidad de la información del cerebro y satisfacer la condición de interconexión global.

La coherencia básica mantiene una constancia cerebral fundamental, pero permite un considerable grado de libertad para la exploración de cauces novedosos de operación. Existen funciones cerebrales que, sostenidas por la coherencia basal, activan "operaciones disidentes" en zonas de coherencia locales. Cuando estas zonas heterogéneas logran éxito en sus operaciones de codificación, afectan los niveles de coherencia basal y determinan una evolución de todo el funcionamiento cerebral. En este sentido, las operaciones locales son individuales y, en principio, acontecen en cada cerebro. El pensamiento abstracto, los nuevos desarrollos en filosofía y la proposición de novedosos paradigmas en la ciencia son ejemplos del producto de las operaciones de coherencia local en el cerebro de algún pensador aislado. Poco a poco, estos desarrollos novedosos afectan a la Conciencia de otros individuos y cuando un número considerable de éstos comparten las mismas operaciones locales, se altera la misma estructura del Hipercampo y, por lo tanto, la de la Conciencia Planetaria.

He mencionado anteriormente que la Psicofisiología contemporánea está descubriendo la existencia de influencias directas entre diferentes cerebros —presuntamente basadas en la interacción entre Campos Neuronales—. Esta interconexión es la que permite que la coherencia local modifique a la basal. Una situación similar acontece para el cuerpo vivo del Planeta. En él, coexiste una estructura fija

que mantiene una cohesión global, y una unidad básica. Esta estructura está constituida por la organización de los materiales inorgánicos, del suelo y los mares, las montañas y los estratos geológicos.

Por encima de ésta, está la Biosfera3 con un menor grado de fijeza y mayor capacidad de cambio. Esta capa de la vida planetaria tiene un equilibrio ecológico necesario para la subsistencia de todo el sistema.

Por último, la Noosfera —una estructura energética de sorprendente flexibilidad— constituye la capa de exploración de nuevos cauces de desarrollo. Su coherencia local es capaz de modificar la coherencia basal de todo el sistema, ya sea apoyando su desarrollo o afectándolo negativamente.

La Conciencia Planetaria —y aun el Hipercampo mismo— no dependen de la existencia de una sola de las capas o niveles antes mencionados, sino de todas al mismo tiempo.

3 Suma de todas las entidades biológicas, o vida orgánica planetaria.
4 Destiló Corriente de la psicología que estudia el funcionamiento de los grupos y la percepcion.

Desde los Teóricos de la Gestalt4 sabemos que el todo es mayor que la suma de sus partes y que una unidad organizada es una sinergias con propiedades no localizadas en los elementos aislados que forman parte de ella, sino de sus intercambios y organización. De esta forma, la Conciencia humana y la Conciencia Planetaria dependen de la estructura física y geológica de la Tierra, de la Biosfera y de todas las influencias atmosféricas y Cósmicas que existen, así como de la actividad cerebral y de los

Campos Neuronales individuales.

En otras palabras, el Hipercampo contiene todos los niveles, es afectado por ellos y, aunque constituye el nivel más cercano a la experiencia consciente de quien esté en unidad con él, no se encuentra desligado de todas las influencias que lo alimentan —al igual que la Conciencia individual no se encuentra separada de las condiciones corporales.

Las etapas del desarrollo de la Conciencia Planetaria son, en general, tres:

La primera se asocia a la estructura física y geológica del Planeta. La segunda aparece con la vida orgánica en todas sus variedades y formas dando nacimiento a la Biosfera, y la tercera, por último, aparece cuando se desarrolla la actividad cerebral y se crea la Noosfera.

5 Sinergia Es el proceso de creación de un producto nuevo no contenido en los elementos de una organización.

En las secciones siguientes intentaré explorar la capa noosférica y analizaré, fundamentalmente, el producto de la actividad cerebral humana— sin que esto quiera decir que esta última actividad se encuentre desligada de las otras.

LAS ETAPAS DE LA CONCIENCIA HUMANA

De acuerdo con Virginia Sánchez, una socióloga mexicana, es muy probable que los primeros seres humanos que lograron una expansión y un desarrollo de la Conciencia, hayan sido las mujeres. Fueron ellas las que primero tuvieron que conocer la

capacidad de su propio cuerpo para crear otra vida y las que reconocieron la identidad entre sus propios ciclos orgánicos y los de la naturaleza. Sus ciclos menstruales guardaban cierta relación con los cambios lunares, el periodo de sus embarazos, y la similitud de estas funciones con las de los animales, necesariamente tuvieron que provocar en las mujeres la sensación de pertenencia a un orden global.

La relación entre el coito, el embarazo y el nacimiento de los hijos permaneció como tres eventos desligados entre sí para el hombre—el cual no tenía necesidad alguna de encontrarles relación—. En cambio, para la mujer, tarde o temprano, los tres eventos tuvieron que aparecer ante su Conciencia como ligados por un orden causal. La mujer no podía separarse de su condición de ser generadora de vida, ni tampoco desconocer a sus hijos como propios, porque los veía surgir de sí misma, del interior de su propio cuerpo. Las funciones maternales y de cuidado de la progenie tuvieron que crear en la mente femenina una Conciencia de mayor unidad con el resto, y un mayor conocimiento del cuerpo que en el caso del hombre.

El hombre se mantuvo como un ser desarraigado, mientras que la mujer empezó a desarrollar condiciones de cuidado, responsabilidad y un sentido de pertenencia con la Tierra y sus criaturas, ciclos y condiciones que la hicieron superior en su capacidad de organización social. En algún momento, la percepción de la magia de la Creación y de la Tierra como un ser viviente similar a ella, impregnaron la Conciencia femenina e impulsaron un deseo por compartir y apoyar la dinámica terrestre.

Por ello, y de acuerdo con la misma Virginia Sánchez, las primeras sociedades humanas fueron matriarcales y la Conciencia imperante fue la femenina.

El hombre, al mismo tiempo, activó una movilidad y un sentido de libertad con respecto a las restricciones femeninas de maternidad, sedentarismo y cuidado de la progenie, que desarrollaron en él otro tipo de Conciencia más desligada de la cotidianeidad, y por lo tanto, más abstracta.

Él, al igual que los animales que cazaba, era móvil, y su supervivencia dependía de su capacidad de vencer y de su estrategia para hacerlo.

La agricultura tuvo que ser inventada por las mujeres, lo mismo que los poblados fijos y las formas de organización que apoyarían la estabilidad. La guerra y la necesidad de conquista y poder fueron invenciones masculinas.

En algunas zonas del Planeta, los hombres se acoplaron a la Conciencia femenina y aceptaron sus valores, su capacidad de respeto al entorno y su tendencia a sacralizarlo, mientras que en otras, el hombre arremetió contra este gobierno afirmando la fuerza de su posición masculina.

La sociedad matriarcal, sedentaria, organizada, respetuosa con la naturaleza, cuidadosa con el entorno y unida a él, fue conquistada por la visión masculina agresiva, móvil, activa y guerrera. Fue establecido en el Planeta un periodo de predominio

patriarcal que aún perdura en nuestros días.

Los resultados de la visión masculina, una alta tecnología, el poder, la guerra, la destrucción ecológica y el sometimiento de la mujer y su discriminación, comenzaron a cuestionarse a partir del surgimiento de los movimientos de liberación femenina.

Una considerable y cada vez más extensa cantidad de habitantes de nuestro Planeta dirigen su mirada hacia la paz, el retorno y respeto a la ecología, el amor y la ternura —y sobre todo la necesidad de cooperar y no competir, de unificarse y no separarse— parecerían ser el resultado del resurgimiento de la Conciencia feme nina y su protesta por los destrozos provocados por el dominio Be la Conciencia masculina.

En la actualidad, el movimiento de la Conciencia Planetaria parece inclinarse hacia el logro de una unidad de los dos principios.

Los nuevos desarrollos de la Física de Frontera, la apertura de casi todas las corrientes místicas, la necesidad de sacralizar la vida cotidiana, el repudio a la guerra y el respeto hacia la naturaleza —unidos a la necesidad de utilizar toda la tecnología con los mismos fines—, indican un cambio en la dirección de unificación.

Parecería que estamos viviendo el final de una era y el comienzo de otra. Cada vez es más necesario e importante el desarrollo y la utilización de instrumentos que ayuden al desarrollo y la expansión de la Conciencia hacia esa unidad.

LA MEDITACIÓN COMO INSTRUMENTO DE LA EXPANSIÓN DE LA CONCIENCIA

La Meditación tuvo que haber sido un invento femenino. En cambio, su sistematización no lo fue. Todas las referencias que conocemos indican que los grandes creadores de las religiones y los principales inventores del conocimiento y las técnicas meditativas fueron hombres: Patanjali, Buda, Jesús, Lao Tse, Mahoma, Moisés, los Profetas, Milarepa, Shimon Bar Yojai y más recientemente San Juan de la Cruz, Isaac Luria, Israel Bal Shemtov, Ramakrishna, Yogananda, Vivekananda, Ramana Maharshi, Nisargadatta Maharaj, etcétera.

Quizá todos ellos lograron unificar sus principios masculinos y femeninos y aprovecharon su capacidad de abstracción y su desapego con respecto a lo concreto para explorar su propia Conciencia, sus relaciones con Dios y el Cosmos, dando lugar a verdaderas hazañas en la creación de sistemas sublimes de autoconocimiento y expansión de la Conciencia.

Independientemente de la razón de este fenómeno, nadie pone en duda que la especie humana posea un arsenal extraordinario de técnicas y conocimientos que han dejado de ser secretos y utilizados por algunos elegidos y que ahora son accesibles para cualquier ser humano.

Estos instrumentos son la verdadera esperanza para el género humano porque su uso activa el contacto de la Conciencia individual con sus fuentes y con las corrientes básicas de unificación responsable, como

vimos antes, de la evolución y de la emergencia del Hipercampo.

Haré una revisión de estos instrumentos, con el ánimo de que las instrucciones que describo sean suficientes como para que cualquiera que lea este libro pueda utilizarlos.

No existe mejor maestro que uno mismo y mi confianza está depositada en el lector, en el sentido que presupone que él será el mejor juez para decidir qué técnica le conviene más o se encuentra más cercana y afín a su propia naturaleza individual.

Esto no quiere decir que repudie la idea de contar con un maestro vivo y presente, experto en la utilización de una o varias técnicas. El contar con una guía de tales características es un privilegio que debe ser aprovechado cuando se presenta, pero su ausencia no debe impedir la exploración personal y aislada.

Precisamente, ésa es la motivación de este escrito: ofrecer la oportunidad de empezar a conocer estos instrumentos a quienes no han tenido la suerte de contar con un maestro o para los que la idea de contar con uno no resulta atractiva.

Unicamente he incluido las técnicas de Meditación que he explorado y experimentado en mi propia persona y he dejado a un lado aquellas en las cuales no he tenido oportunidad de vivir en mí mismo. No sería correcto describir beneficios que no he podido comprobar en mí y por ello, sólo he limitado la exposición a los instrumentos que conozco de manera directa. Esto no quiere decir que las técnicas

que he dejado a un lado sean mejores o peores que las que aquí describo. En realidad, todas las técnicas forman parte de un solo cuerpo —que es La Meditación— y sus diferencias son variaciones que enriquecen el conocimiento de la Unidad, pero no la dividen.

Es mi mayor deseo que este escrito ayude a quienes lo lean, coopere en su legítima búsqueda de la paz y la felicidad y, a su vez, contribuya al desarrollo del Hipercampo y de la Conciencia Planetaria.

EJERCICIOS PRELIMINARES

Entre la Realidad y la percepción vivencial de la misma, existen muchos filtros legados por la historia personal y la educación. Durante la vida, aprendemos a considerar como existente y objetiva un área de la Realidad y a desechar muchas otras; nuestra percepción se limita y más tarde o más temprano se fija.

Vemos el mundo y sus acontecimientos como separados por una pantalla más o menos opaca sin darnos cuenta que ella se interpone entre nosotros y la Realidad. Más bien, confundimos la pantalla con la Realidad. No podemos observar esa pantalla porque precisamente a través de ella se forma lo que vemos.

Esa pantalla es el mito personal o el tema de identidad que hemos internalizado. El grado de transparencia de la pantalla depende de nuestros condicionamientos previos y nuestro pasado. Se inscriben en ella memorias cargadas de emociones y cuando algo de la Realidad las activa, reaccionamos proyectando hacia el exterior nuestros propios conflictos, traumas y distorsiones.

Puesto que siempre vemos a través del mismo filtro y no somos conscientes de su existencia, la Realidad que en sí misma es luminosa, fresca, autorefulgente y siempre nueva, se nos presenta como repetitiva, aburrida, gris, dolorosa y oscura. Pero no solamente el "exterior" se matiza dependiendo de la "coloración" de la pantalla sino la sensación de identidad personal también. Nuestro interior, lo que creemos ser, está separado de lo que realmente

somos por la misma pantalla e idénticos filtros a través de los cuales vemos el exterior.

Los filtros de la percepción no solamente se encuentran asociados a nuestro funcionamiento mental y cerebral sino se localizan, sobre todo, incrustados en nuestro cuerpo. Memorias traumáticas e incidentes no elaborados, se inscriben en diferentes zonas de la superficie de nuestro cuerpo, en nuestros órganos internos, nuestra musculatura y todos los sistemas que forman parte de la estructura corporal. Nuestro principal filtro es el propio cuerpo puesto que nos identificamos con él y a su través se crea la experiencia de lo que somos.

Durante los procesos meditativos, nos volvemos más sensibles para todo lo que acontece, tanto en el exterior como en el interior de nosotros mismos y nos damos cuenta de las relaciones estrechas que existen entre ambos reinos de la Realidad. En etapas avanzadas, la aparente diferencia entre lo externo y lo interno comienza a resquebrajarse hasta que en la Iluminación, el interior y el exterior se perciben como una Unidad simple y completa. Lo que verdaderamente somos sale a relucir y nos ponemos en contacto con nuestra naturaleza real la cual es la misma para todos y para todo. Seguimos siendo individuos pero al mismo tiempo vivimos en unión con la misma fuente que se halla en la base y fundamento de toda manifestación.

Para que la Iluminación sea posible, el cuerpo debe purificarse y sus filtros de la Realidad aclararse hasta hacerse transparentes.

Por esta razón, antes de penetrar a las prácticas de

Meditación propiamente dichas, revisaremos algunos ejercicios preparatorios cuya finalidad es ejecutar una limpieza corporal profunda.

DESBLOQUEO DE ARTICULACIONES

Ésta es una técnica cuyo origen es taoista y su uso altamente recomendado por la medicina china.

La técnica consiste en la realización de un recorrido corporal completo, disminuyendo la rigidez de los movimientos articulatorios y en general aflojando la musculatura corporal desde los ojos hasta los talones y los pies.

Para iniciar el desbloqueo de articulaciones, primero el sujeto se pone de pie, cierra los ojos y se concentra en el aquí y ahora sintiendo todo su cuerpo. Cuando logra lo anterior, abre los ojos y comienza a ejecutar un giro circular con ellos sin mover otra parte de su cuerpo. El giro comienza siendo en la misma dirección que las manecillas del reloj y después en la contraria. Más tarde, los ojos se mueven horizontalmente de izquierda a derecha y viceversa y por último en un sentido vertical arriba-abajo-arriba.

Durante todos los movimientos se sienten los ojos y si existen tensiones en los músculos extraoculares se reconocen y se les trata de relajar aprovechando el movimiento. Cuando esto se consigue, entonces el giro se traslada hacia el cuello y toda la cabeza.

El giro de la cabeza se hace hacia la derecha y después hacia la izquierda intentando trazar círculos lo más abiertos posible. Más tarde, la cabeza se

mueve horizontalmente hacia la derecha, la izquierda y de nuevo hacia la derecha intentando el máximo de flexión. Se localizan zonas de tensión en el cuello y se les suaviza. Una vez logrado lo anterior, la cabeza se mueve en una dirección vertical, hacia arriba y abajo y por último se la pandea hacia la derecha y hacia la izquierda.

Ahora llega el turno de los hombros. Generalmente se acumulan tensiones en esta zona y su desbloqueo produce un grado de dolor intenso pero tolerable. Los hombros son girados en círculos hacia atrás tratando de que su movimiento sea amplio y exagerado. Se continúa este manejo aflojando su musculatura. Si se siente dolor, se continúa el movimiento hasta que la sensación desagradable desaparezca. Más adelante, los giros se realizan en dirección contraria; es decir, hacia adelante.

Durante los giros hacia atrás se abre el pecho y durante los giros hacia adelante se constriñe hasta lograr que las tensiones en los hombros desaparezcan y los movimientos se vuelvan suaves.

Se puede utilizar una respiración profunda inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Durante la exhalación se emiten sonidos intentando extraer con ellos el dolor (si lo hay) provocado por la salida de la tensión.

El siguiente paso en la técnica es aflojar los brazos. Se realizan giros circulares de ambos brazos primero hacia afuera y luego hacia adentro hasta desbloquear sus articulaciones con los hombros. Después se flexionan y extienden los brazos repetidas veces aflojando las articulaciones de los

codos y finalmente se hace lo mismo con las muñecas girando las manos en movimientos circulares estando los brazos extendidos.

Una vez finalizado lo anterior se procede a trabajar con la espalda. En posición de parado se extienden los brazos hacia arriba y se hacen sentadillas flexionando la espalda y bajando los brazos al descender y subiéndolos al recuperar la posición de parados.

Se procede ahora a girar la espalda hacia la derecha e izquierda tratando de no flexionar las piernas mientras se está de pie. En seguida se pandea el cuerpo hacia la derecha e izquierda manteniendo la misma posición de parados y sin flexionar las piernas. En el pandeo hacia la derecha, el brazo del mismo lado se extiende y el izquierdo se flexiona y se hace lo contrario con el pandeo hacia la izquierda.

Al terminar lo anterior, se colocan las manos sobre el vientre y se realizan giros (de la cadera primero) en la misma dirección que las manecillas del reloj y después en la contraria. La cadera debe girar libremente y sola; es decir, sin que el resto del cuerpo participe de su movimiento. Más adelante, se juntan las piernas manteniendo la espalda derecha. Colocando las manos sobre las rodillas, se realizan giros de las piernas hacia la derecha e izquierda hasta aflojar las articulaciones de la cadera.

Hasta ese momento, hemos procedido descendiendo desde los ojos hasta las caderas desbloqueando las articulaciones de cada una de las partes del cuerpo. Ahora le toca su turno a las piernas.

Adoptando la posición erguida y sin mover otra parte del cuerpo, las piernas se flexionan una tras otra hacia atrás intentando golpear los glúteos con los pies.

Por último, y en la misma posición, se para uno sobre los dedos de los pies y después se bajan los talones hasta tocar el piso repitiendo este movimiento que afloja los tobillos.

La duración de cada ejercicio es variable y depende del grado de rigidez inicial de cada articulación. Se recomienda incrementar este tiempo conforme se adquiera destreza y se repitan los ejercicios. Estos deben realizarse diariamente, en las mañanas y con el estómago vacio.

Una vez desbloqueadas las articulaciones, se procede al siguiente grupo de ejercicios preliminares.

PROCESAMIENTO EMOCIONAL DINAMICO

Ésta es una modificación de una técnica originalmente propuesta por Rajneesh llamada Meditación Activa.

El Procesamiento Emocional Dinámico (PED), se uso en 1985 para ayudar a los maestros de México a elaborar sus experiencias traumáticas provocadas por el Terremoto de la Ciudad de México. Más de 15,000 mentores fueron beneficiados con el PED por lo que la técnica es altamente recomendable como una primera exploración corporal dirigida hacia la expresión de emociones y la reducción del stress.

El PED consiste en cinco pasos, cada uno con una duración de 2 a 10 minutos. En niños hasta de 10 años se recomiendan 2 minutos y se añade un minuto en cada paso con cada año subsecuente hasta alcanzar el máximo de 10 minutos.

1. Respiración bioenergética

Estando de pie con los ojos cerrados, y sin moverse de su lugar, el sujeto siente todo su cuerpo y comienza a inhalar profundamente por la nariz y a exhalar por la boca. Se mantiene la profundidad de la respiración mientras se va aumentando su frecuencia durante toda ésta primera fase hasta completar el tiempo recomendado. Durante la exhalación, se pueden emitir sonidos como si toda la tensión corporal acumulada saliera con ellos. De hecho, durante la observación corporal se intentan localizar zonas de tensión y en la exhalación se las exterioriza imaginándose que éstas salen del cuerpo. Se aprovecha todo el conocimiento que acerca de las zonas corporales de tensión se obtuvo durante el desbloqueo de articulaciones para localizar tensiones remanentes y extraerlas del cuerpo apoyándose en la exhalación respiratoria.

2. Expresión libre

Al terminar el paso 1, se habrá incrementado el índice de oxígeno corporal y con él, la cantidad de energía del cuerpo.

En esta segunda fase, se expresa, con toda libertad, esta acumulación energética. Se puede brincar, gritar, hacer muecas, tirarse al piso, correr o

cualquier otra manifestación con la única restricción de no dañarse a sí mismo, a compañeros o a objetos. Este paso se ejecuta con los ojos abiertos. A través de la expresión libre de movimientos, se intenta desbloquear zonas de rigidez hasta el grado de poder mover todas las zonas corporales (brazos, piernas, cuello, boca, ojos) como si estuviesen constituidas de un material plástico, dúctil o sin rigidez alguna.

3. Concentración

Al término del tiempo recomendado, la expresión libre se detiene súbitamente. El sujeto cierra los ojos y permanece inmóvil y parado sintiendo todo su cuerpo y aceptando lo que suceda dentro de él. Los flujos de energía que se activaron durante la segunda fase se permiten "transitar" sin bloquearlos o desviarlos.

Poco a poco, la agitación corporal y respiratoria irá disminuyendo hasta que se logre un nuevo nivel de equilibrio, suave y sin tensiones. Cuando esto suceda, se localiza un punto del cuerpo situado aproximadamente dos cm por debajo del ombligo.

Sin perder la tensión se realizan saltos cayendo sobre los talones al tocar el piso. En el momento de caer, toda la energía corporal se concentra en la zona localizada dos cm por debajo del ombligo y con toda la fuerza posible y en voz alta se emite la sílaba HU, extrayendo con su emisión tensiones remanentes. El HU debe surgir de las mismas entrañas con toda la carga emocional posible.

Al concluir el tiempo asignado a este paso, se detienen súbitamente los saltos y se observa el

cuerpo sintiendo y aceptando todas sus sensaciones.

4. Observación en silencio

Se mantiene esta observación en silencio y con los ojos cerrados. La atención se dirige hacia las sensaciones corporales dejando fluir lo que deba fluir sin desviaciones o interrupciones.

Poco a poco, la agitación provocada por los saltos disminuirá hasta llegar a la calma y la relajación.

5. Expresión con música

En una situación con fondo musical y con el mismo lapso de tiempo que antes, se expresa corporalmente un baile de agradecimiento hacia el cuerpo. Se deja que éste siga el ritmo de la música expresándola con libertad y gracia.

Si no se cuenta con música externa, el baile puede realizarse con una tonada propia.

El terminar el PED, el practicante se encuentra listo para hacer una primera relajación. Ésta no sólo tiene como objeto descansar y continuar con el proceso de liberación de tensiones sino avanzar en la purificación corporal profunda.

RELAJACIÓN SISTEMÁTICA

Acostado boca arriba, con los ojos cerrados, las piernas ligeramente abiertas y las palmas de las manos hacia arriba, la relajación sistemática se inicia sintiendo todo el cuerpo en el aquí y ahora. La respiración es suave y calmada y la atención se

concentra en ella sin forzarse.

Primero se relajan los dedos de los pies. Para ello, el practicante se concentra en ellos, los mueve y después los tensa hasta el límite. En el punto máximo de tensión súbitamente los relaja y al mismo tiempo les "habla", pidiéndoles estar relajados y sin problema alguno.

Exactamente lo mismo se hace con las plantas de los pies, los pies, tobillos, piernas y muslos.

Cada zona que se recorre es sentida, movida, tensada al máximo y después relajada "hablando" con ella pidiéndole paz y descanso.

Al llegar a las caderas se repite lo anterior con ellas, con las nalgas, el ano, los órganos sexuales y el pubis, sintiendo todas estas partes, moviéndolas, tensándolas al máximo y después anulando súbitamente, toda la tensión y "hablándoles" solicitándoles descanso y relajación.

Se continúa con la espalda, con el vientre, pecho, brazos y hombros repitiendo en ellos la secuencia de sensación, movimiento, tensión y relajación acompañada de la sugerencia de descanso y ausencia de problemas.

Al llegar al cuello, éste se siente, se mueve hacia un lado y otro, se tensa y se relaja y lo mismo se hace con la mandíbula inferior, boca, mejillas, ojos y entrecejo, hablándole y tranquilizando cada parte.

Al final, se siente todo el cuerpo como una unidad, se le mueve, se le tensa de la punta de los dedos de

los pies a la cabeza tratando de incrementar esta tensión hasta el máximo posible y después todo el cuerpo se relaja pidiéndole paz, descanso y ausencia de problemas.

Se permanece totalmente relajado sintiendo el silencio corporal durante unos minutos. Este lapso puede acompañarse de música suave y el aroma de un incienso purificador.

RELAJACIÓN DE ÓRGANOS INTERNOS

Después de varios minutos, se inicia el trabajo de relajación de los órganos internos. Para esto, el practicante vuelve a poner atención a su respiración siendo ésta pausada, calma e isócrona. Visualiza sus pulmones y les habla, platica con ellos pidiéndoles estar relajados y asegurándoles que no existen problemas; que se encuentran perfectamente sanos y fuertes. Se imagina que en la inhalación penetra a sus pulmones una energía purificadora proveniente del medio ambiente y que la sangre que entra a oxigenarse incorpora esa energia en sus glóbulos y su líquido.

Ahora, la atención se deriva hacia el corazón. Se sienten los latidos de éste y se les oye. Se le pide al corazón paz y se le asegura que se encuentra sano y fuerte. Se visualiza la sangre oxigenada, purificada y llena de energía revitalizadora bañando todas las células del corazón extrayendo de éstas toxinas y dejándolas limpias de impurezas. En seguida se visualiza el estómago y se limpia y relaja. Lo mismo se hace con el bazo y los riñones.

La atención se dirige a los órganos sexuales y se les

relaja y purifica. Por último la concentración se localiza en el cerebro. Se penetra al mismo y se visualiza siendo purificado por la sangre hasta que quede limpio y relajado.

Durante unos minutos se goza de esta relajación interna y externa. Durante la inhalación se sigue incorporando la energía vitalizadora del ambiente, oxigenando y purificando la sangre y llevándola a todas las células corporales tanto de su interior como de su superficie.

ASCENSO DE LA ENERGÍA

El mismo punto situado dos cm por debajo del ombligo activado durante el PED es visualizado como lugar de entrada y concentración de la energía. En la misma posición recostada que antes, la atención se dirige hacia ese punto visualizando que durante la inhalación penetra al mismo toda la energía sutil y poderosa del espacio. A esta energía se le hace introducir al cuerpo hasta la columna vertebral y se la visualiza ascendiendo por ella durante la inhalación. Primero se la imagina subiendo y con la práctica se la siente hasta llegar primero al entrecejo y después a la parte más alta de la cabeza de donde sale durante la exhalación.

RELAJACIÓN DEL "YO SOY"

Al penetrar la energía por el punto debajo del ombligo y al estar ascendiendo se dice a uno mismo y en silencio "Yo" y al salir por el entrecejo o la corona se dice "soy".

Se continúa esta maniobra hasta sentirse totalmente

identificado con el significado de la frase.

RELAJACIÓN DEI ARCO IRIS

Esta relajación produce un efecto de purificación corporal profundo y se realiza sin abandonar la postura anterior y como una continuación de la relajación del "YO Soy".

Al hacer penetrar la energía a través de la zona localizada dos cm por debajo del ombligo, el practicante visualiza el color rojo ya sea en forma pura o ayudándose de una imagen de una flor roja o un jitomate. El color rojo lo introduce a su cuerpo y se imagina que todas las células del mismo son de ese color.

En seguida, hace lo mismo pero con el color anaranjado, ya sea puro o ayudándose de la imagen de una zanahoria.

Después, hace lo propio con el color amarillo, el color verde, azul y violeta.

Al llegar al color violeta se imagina que su cuerpo está bañado por ese color y que flota en medio de una atmósfera que se va aclarando de un violeta oscuro hasta un violeta claro y brillante. Por último, el color violeta claro se transforma en un blanco puro y brillante. Con la inhalación introduce el blanco a su cuerpo y lo hace ascender por la columna vertebral y en la exhalación el blanco sale por la parte más alta de su cabeza como si fuera una fuente que todo lo llena.

Para terminar esta relajación, siente todo su cuerpo

como una unidad totalmente blanca tanto en su superficie como en su interior.

EJERCICIOS DE REJUVENECIMIENTO

Los siguientes ejercicios retardan el proceso de envejecimiento.

Para realizarlos, se abandona la posición de acostado y utilizando una silla cómoda, un banco o un cojín localizado en el suelo, el practicante se sienta cómodamente con la espalda recta y los ojos cerrados.

Los ejercicios que se describen a continuación y que se realizan en la posición de sentados fueron descubiertos por maestros taoístas que con su uso llegaron a vivir varios cientos de años. Ya veremos más adelante que la meditación olmeca presume la obtención de resultados similares.

El primer ejercicio de rejuvenecimiento consiste en hacer chocar los dientes superiores e inferiores durante treinta y seis veces concentrándose en ello con toda la atención posible.

Al terminar lo anterior, se entrecruzan las puntas de los dedos de ambas manos y se colocan sobre la nuca presionando las orejas con las palmas y con los pulgares se rozan las yugulares en el cuello. Se inhala subiendo la energía por toda la columna hasta llegar a la corona y se exhala bajando la energía de la corona a la base de la columna. Se repite nueve veces el ciclo de inhalación y exhalación y se observa el resultado aceptando cualquier sensación y componente de experiencia que resulte.

En seguida, se vuelven a presionar las orejas con ambas palmas colocando los dedos sobre la nuca pero sin entrecruzar sus puntas, los pulgares rozan las yugulares mientras los índices pegan alternativamente ambos lados de la nuca un total de cuarenta y ocho veces. A este paso los chinos le llaman: "tocar el tambor celestial". Al acabar se observan las sensaciones y se les acepta tal y como son.

El cuarto paso de esta técnica consiste en girar la espalda hacia la derecha y hacia la izquierda por doce veces.

Por último, se frotan las palmas de las manos entre sí hasta despertar un calor en ellas. Se colocan sobre ambos riñones y utilizando la inhalación se absorbe este calor.

Hecho todo lo anterior podemos ejercitar la:

MEDITACIÓN TAOISTA DE LA ÓRBITA MICROCÓSMICA

Existe una gran cantidad de técnicas de meditación orientadas al manejo de la energía corporal. Estas técnicas se basan en la consideración de que existen zonas corporales que actúan como puntos de fusión de la energía e incluso como generadoras de la misma. La activación de estas zonas tiene como efecto el producir un cambio en el estado de la Conciencia y, por lo tanto, en la experiencia. Ya mencionaré en una sección posterior, la técnica de los Brahma Kumaris en la que el punto de concentración de la atención es el entrecejo. En la

India, este punto es considerado importante y en uno de los capítulos del Raja Yoga Hindú se sugiere concentrar la atención allí para activar la percepción de una luz interior que tiene como efecto la expansión de la Conciencia. En esta técnica el meditador se concentra en su entrecejo hasta sentir alguna sensación allí y después activa la percepción luminosa antes mencionada.

Otros puntos de concentración son la parte superior de la cabeza en su zona central o vértex. La concentración de la atención allí se utiliza en alguna práctica del sistema de Tai Chi chino.

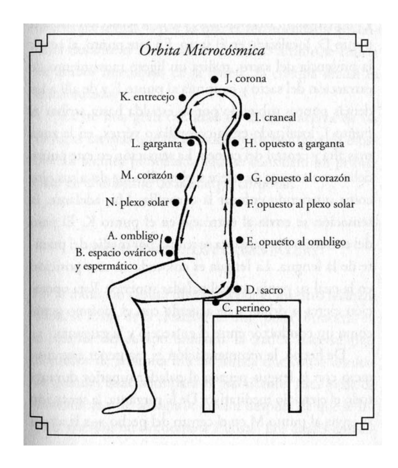
En la Meditación Zen, la zona de concentración es el Hara—alrededor del ombligo—, produciendo un incremento en la fuerza de la voluntad.

Yogi Yogenshvar, un meditador centenario de la ciudad de Rishikesh en la India, sugiere el flujo de la energía corporal desde el Hara hasta el vértex como método para expandir la Conciencia y producir estados de éxtasis. En esta técnica, el meditador se concentra primero en el Hara y durante la inhalación sube la energía hasta el vértex.

De todas las técnicas del manejo de la energía corporal, la más completa es la meditación taoísta de la Órbita Microcósmica. Por ello, haré una descripción detallada de esta técnica en esta sección.

El siguiente dibujo presenta los puntos en los cuales el meditador debe concentrar su atención durante el desarollo de la Órbita Microcósmica. Las flechas indican la dirección del flujo desde el punto A hasta

el punto N.



El meditador se sienta cómodamente y con la espalda recta comienza atendiendo a la zona que rodea a su ombligo hasta detectar un cosquilleo, una presión, una vibración o cualquier otra sensación en él. Una vez logrado lo anterior, visualiza un movimiento de la sensación hacia el punto B, en la región genital. En el momento en que siente alguna sensación en sus genitales, la envia hacia el punto C, en la región del perineo (entre el ano y los genitales). Más adelante envía la sensación hacia el punto D, localizado en el sacro. En este punto, al sentir la presencia del sacro, realiza un ligero movimiento de extracción del sacro y continúa al punto E y de allí a los demás puntos subiendo por su espalda hasta arribar al punto J, localizado en la coronilla o vértex, en la zona más alta y central del cráneo. La sensación en este punto debe ser clara y se fortalece si el meditador eleva sus ojos como queriendo enfocar la coronilla. Más adelante, la sensación se envia al entrecejo en el punto K. El

paso del entrecejo a la garganta se realiza por medio del puente de la lengua. La lengua es colocada en una posición en la cual su punta toca el paladar superior. Esta operación cierra la órbita y de acuerdo con el taoísmo actúa como un conductor entre el entrecejo y la garganta.

De hecho, la recomendación es mantener este contacto con la lengua pegada al paladar superior durante todo el ejercicio meditativo. De la garganta, la sensación se envia al punto M en el centro del pecho —a la altura del corazón— y después al N, localizado en el centro del vientre y a una altura equidistante entre el punto M del corazón y el A del ombligo. Al llegar al ombligo se repite la órbita tantas veces como sea posible.

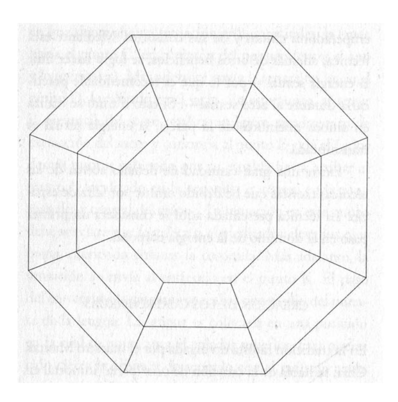
El recorrido de la Órbita Microcósmica era una técnica secreta y reservada para el uso exclusivo de los emperadores chinos y de sus consortes. Mediante esta técnica, además de otros beneficios, se logra hacer fluir la energía sexual —por lo que es recomendable practicarla durante el acto sexual—. Si esto último se realiza en ambos miembros de la pareja, la energía sexual es transmutada.

Existe una gran cantidad de detalles acerca de las técnicas taoístas que he debido omitir por falta de espacio. La técnica presentada aquí se considera un primer paso en el dominio de la energía corporal.

CREACIÓN DE LOS CUATRO PAKUAS

En la tradición taoísta divulgada por el maestro Mantak Chía, se habla de la creación de una "perla" inmortal en el interior del cuerpo humano, la cual al

hacerse girar alrededor de la órbita microcósmica trae como resultado grandes beneficios para el practicante. Esta perla de Conciencia y de energía se fabrica después de que se logran inscribir en el cuerpo 4 Pakuas. Los cuales consisten en tres octaedros incrustados uno dentro de los otros, interconectados entre sí y situados; el primero alrededor del ombligo; el segundo, en el punto E, opuesto al ombligo, y los otros dos, en las posiciones laterales del cuerpo a la altura del ombligo. Cada Pakua tiene la siguiente forma:



Se les considera como poseyendo una función similar a la de un cristal, pero biológico.

Para inscribir el primer Pakua a la altura del ombligo, se toma a éste como centro a partir del cual se traza mentalmente el primer octaedro cuyo diámetro no debe exceder los ocho cm. En seguida se traza (también mentalmente) el segundo y el tercer octaedro entrelazando todos sus puntos tal y como se mostró en el dibujo.

Una vez visualizado el primer Pakua, se procede a trazar el segundo en la parte posterior de la espalda

y por último los dos laterales.

A partir de los puntos de interconexión de cada Pakua se visualizan lineas que corren perpendicularmente con respecto a la superficie corporal y que se encuentran en el centro del cuerpo. En ese punto de intersección se visualiza una esfera gris-plateada. La visualización se continúa hasta que la perla adquiera una realidad inobjetable. Es posible que ésta no se logre al primer intento de visualización. El practicante no debe desesperarse porque tras algunos intentos fallidos se comienza a tener maestría y más tarde o más temprano se logrará la concentración suficiente como para tener éxito.

CIRCULACIÓN DE LA PERLA EN LA ÓRBITA MICROCOSMICA

Una vez creada, la perla se utiliza para fortalecer la órbita microcósmica. La perla se coloca en el ombligo y después se le traslada a todos los demás puntos de la órbita, haciéndola circular en ella.

Esta circulación de la perla en la órbita microcósmica trae beneficios inmensos en la salud, la vitalidad y la purificación del cuerpo físico.

EJERCICIOS CHAMANICOS DE PODER

En la sección dedicada a la Meditación Chamánica, se describirán algunas técnicas de Meditación cuyo objetivo es el incremento de la energía corporal que también pueden utilizarse como ejercicios preliminares. En este contexto se puede mencionar el paso del poder de los Chamanes Tepanecas.

Otras técnicas chamánicas tales como la recapitulación de Don Juan Matus (descritas en la sección dedicada a Carlos Castaneda), pueden ser utilizadas aquí.

Uno de los legados chamánicos que más interesantes han sido es es que se refiere a la técnica de equilibrio entre el lado izquierdo y el derecho, utilizada en la tradición de los indios yaquis. Para llevar a cabo este ejercicio, el practicante se pone de pie y visualiza dos columnas verticales de energía ubicadas a los lados de su cuerpo. El primer paso de ésta técnica consiste en "abrazar" la columna izquierda colocando el brazo izquierdo arriba y el derecho abajo de la columna. En seguida, trasladar la columna al lado derecho depositándola allí. Ahora, la columna derecha es abrazada colocando el brazo derecho arriba y el izquierdo abajo y trasladada al izquierdo colocándola allí.

La secuencia anterior se repite tantas veces como sea necesario hasta sentir un incremento de energía y un equilibrio interno.

Una vez que se ha concluido el ejercicio anterior, el practicante visualiza una columna horizontal de energía que lo rodea a la altura del ombligo. Girando su espalda hacia la izquierda, "corta" la columna con su mano izquierda como si ésta fuera un cuchillo, coloca la palma de la mano perpendicularmente al corte y empuja la columna sosteniéndola, al mismo tiempo, con su brazo derecho.

Sigue empujando y sosteniendo la columna, hasta situarla en su espalda, con un tirón final. Ahora, gira

su espalda hacia la derecha, "corta" la columna con su mano derecha colocando la palma perpendicular al corte y empuja la columna sosteniéndola con su brazo izquierdo y colocándola en su espalda con un tirón final.

La secuencia se repite hasta equilibrar la parte anterior con la posterior. Otra de las técnicas chamánicas consiste en tocar un tambor siguiendo un ritmo constante por periodos prolongados. Si el ritmo se acompaña con las dos manos, incrementa el equilibrio entre los lados derecho e izquierdo y ayuda a liberar tensiones y purificar el cuerpo.

EJERCICIOS RESPIRATORIOS

En la India y el Tibet se utilizan los ejercicios respiratorios como preámbulo para la meditación debido a que ayudan a fortalecer el sistema nervioso, lo equilibran y purifican.

Existe una gran cantidad de estos ejercicios que constituyen parte de una ciencia y arte denominado Pranayama.

Aquí revisaremos tres de estos ejercicios los que nos prepararán para la práctica de la Meditación.

PRANAYAMA ALTERNADO

Ésta es una técnica originaria de la India y cuyo uso fortalece el sistema nervioso y lo equilibra presumiblemente a través de un incremento en la coherencia y correlación entre ambos hemisferios cerebrales; derecho e izquierdo. De acuerdo con la tradición, el efecto de este ejercicio es acumulativo

y mientras más se práctica, más beneficios otorga al practicante.

Este ejercicio se inicia tapando el orificio nasal derecho con el pulgar de la mano derecha e inhalando por la narina izquierda. Después la narina izquierda se obstruye utilizando el índice de la mano derecha y se destapa la narina derecha exhalando por allí. Ahora, se inhala por el lado derecho manteniendo tapado el izquierdo, después se tapa el derecho, se destapa el izquierdo y se exhala por allí. Se inhala por el izquierdo, se tapa éste exhalando por el derecho. Se inhala por el derecho tapando el izquierdo, etcétera.

El ejercicio se continúa de la misma forma alternando la respiración

Se puede iniciar manteniendo la alternancia respiratoria por un minuto y en sucesivas ocasiones aumentando el tiempo hasta un máximo de ño o 30 minutos.

PRANAYAMA TIBETANO

Esta técnica respiratoria originaria del Tibet tiene un efecto purificacdor casi inmediato sobre el sistema nervioso. Está basada en la existencia de canales sutiles a través de los cuales transita la energía. El propósito de esta técnica es limpiar estos canales y purificarlos de toda obstrucción.

Según su tradición de origen, existen tres canales principales en el cuerpo. Un canal derecho al que se puede penetrar por el orificio nasal derecho, que recorre la cabeza hacia arriba pasando por la frente,

el tope y la nuca y desciende por la espalda aproximándose al origen de la columna. Un canal izquierdo que se conecta con el derecho en la base de la columna, asciende por la espalda, atravieza la nuca, el tope y la frente y termina en el orificio nasal izquierdo. Por último, un canal central que se inicia en la corona al tope de la cabeza, penetra a la columna vertebral terminando en su base en donde se interconecta con los canales laterales.

La técnica se inicia tapando la narina derecha e inhalando por la izquierda visualizando una energía que acompaña la inhalación penetrando al canal izquierdo y siguiendo su anatomía y trayecto hasta descender a la base de la columna.

Llegando a ese punto, se tapa el orificio nasal izquierdo destapando el derecho y exhalando por él, visualizando la energía penetrando el canal derecho en la base de la columna y subiendo por él hasta salir por la narina derecha.

El mismo procedimiento se repite durante tres veces. Cuando esto se concluye, se obstruye el orificio nasal izquierdo y se inhala por el derecho penetrando el canal del mismo lado hasta su base en la columna. Ahora se destapa la narina izquierda obstruyendo la derecha y se exhala por la primera penetrando al canal izquierdo en la base de la columna siguiendo su trayecto hasta salir por el orificio nasal izquierdo. Este paso se repite tres veces.

Al concluir lo anterior, se inhala simultáneamente por ambos orificios nasales penetrando en los dos canales laterales. La energía se lleva hasta la base

de la columna y al llegar ahi se penetra al orificio central y durante la exhalación se penetra a él, subiendo hasta la corona o vértex situado en la parte más alta de la cabeza. Este último paso también se repite tres veces.

Este ejercicio se completa cuando se realizan tres ciclos de tres repeticiones completas.

BASHTIKA PRANAYAMA

Éste es uno de los más poderosos ejercicios de respiración. Su uso se recomienda solamente después de haber hecho todos los ejercicios corporales, de rejuvenecimiento y de respiracion anteriores.

La energía que se maneja en el Bashtika Pranayama es muy poderosa y por ello se recomienda practicarlo una sola vez al día.

Su uso permite centrar la energía corporal concentrándola en la parte más alta de la cabeza. Cualquier desviación de esta energía puede provocar alteraciones serias por lo que su práctica requiere de una concentración perfecta, una calma total y una situación que asegure una ausencia de distractores.

Con estas advertencias describo los pasos de esta técnica a continuación.

La práctica se debe realizar en posición de sentado y con los ojos cerrados. En primer lugar, se activa una respiración rápida abdominal que se mantiene durante uno o dos minutos. Inclinándose hacia adelante, se exhala totalmente el aire de los

pulmones, se siente la energía abdominal y mientras se inhala con lentitud pero profundamente, la energía se comienza a subir por el canal central de la columna. Cuando ésta se logra ascender hasta la altura del ombligo, se aprietan los músculos esfintereanos del ano.

Esta operación sirve como un candado o llave que "cierra" la posibilidad de que la energía baje.

El proceso de ascenso energético se continúa hasta lograr pasar la garganta. En ese momento, la barbilla se presiona en contra del esternón lo cual cierra el canal central a ese nivel e impide que baje la energía de allí.

En esta posición, se retiene el aire mientras toda la concentración se localiza en la parte central y más alta de la cabeza. Se intenta llevar la energía a ese punto y mantenerla alli mientras se retiene la respiración por un tiempo máximo posible. Cuando se llega a este límite, se levanta la cabeza y lentamente se exhala el aire hasta volver a respirar normalmente. Se observan las sensaciones corporales con atención aceptándolas hasta lograr un equilibrio.

Estamos ahora preparados para iniciar el trabajo meditativo que se explica en las siguientes secciones.

Antes de hacerlo quisiera mencionar que una de las prácticas preliminares más afectivas para lograr una purificación y equilibrio corporal, el Hatha Yoga no se ha podido incluir aquí por falta de espacio y por existir ya textos y manuales completos dedicados a

su exposición.

El hecho de no haberlo incluido aquí no significa que se menosprecie su práctica. Al contrario, se recomienda ampliamente su ejercicio.

LA MEDITACIÓN

I. CONDICIONES GENERALES

Prácticamente, todas las técnicas de meditación requieren concentración. La concentración implica la posibilidad de mantener fija la atención por periodos relativanente largos de tiempo. Aunque la meditación es una práctica que debiera acompañar todos los instantes de la existencia—y no solamente algunos periodos espeiales—, es recomendable iniciar su uso, practicándola una o dos veces al día por periodos de aproximadamente veinte minutos. El mejor horario para la meditación es el amanecer y el anochecer. Si no es posible meditar en ese tiempo, cualquier otro puede ser utilizado. Se recomienda meditar con ropa holgada, en un lugar limpio, silencioso y libre de insectos. Ese lugar deberá adornarse con motivos suaves, sencillos y agradables. Para aquella persona que aprecia el aroma de incienso, es recomendable utilizarlo, ya que limpia la atmósfera. Para quien el incienso resulta un factor de distracción o simplemente desagradable, deberá ser desechado.

La postura ideal para la meditación es sentarse sobre un cojín colocado en el suelo, con las piernas cruzadas y la espalda recta. También se puede utilizar una silla cómoda, un sillón o incluso un banco. No se recomienda meditar acostado porque esta postura podría inducir al sueño. Sin embargo, las personas para las que el sentarse resulta intolerable, pueden meditar acostados —siempre y cuando se mantengan atentos y despiertos.

Cualquier rincón de la casa puede ser utilizado para

la práctica de la meditación, mientras no exista ningún tipo de estímulo que distraiga. Se recomienda escoger algún sitio que no tenga otro uso diferente que el correspondiente a esta práctica.

No debe meditarse con el estómago vacío y, por ende, con hambre, o después de haber ingerido abundante alimento. Lo mejor es hacerlo con el estómago semilleno.

Dado que la concentración es un elemento muy necesario para la práctica de la meditación, iniciaré la descripción de las técnicas con algunos ejercicios ideados para fortalecer la concentración.

2. TÉCNICAS DE CONCENTRACIÓN

Cualquier objeto observable puede ser utilizado para fortalecer la capacidad de atención y, por tanto, la concentración. Sin embargo, es recomendable iniciar la práctica ya sea con un objeto denso tal como una roca, una planta, una flor o un proceso biológico claro como la respiracion.

Ya veremos, más adelante, que el sistema hindú clásico de meditación recomienda una secuencia de mantenimiento de la atención iniciándola con algún objeto denso (una roca) y continuando con cuerpos cada vez más sutiles hasta que el objeto de concentración sea el propio Ser.

En las técnicas budistas se recomienda la concentración en la respiración observando atentamente la entrada y salida del aire por la nariz, el llenado y vaciado de los pulmones y los movimientos abdominales de ensanchamiento y

constricción.

De hecho, en la Meditación Zen y en Vipassana, la práctica meditativa se inicia atestiguando y sintiendo los movimientos respiratorios hasta lograr una alta precision en su observacion.

Se recomienda al lector sentarse cómodamente en el lugar que haya preparado para su práctica. Seguidamente, deben cerrarse los ojos y atender a la respiración, sintiendo la entrada y la salida del aire hasta lograr que la respiración sea el único elemento que ocupe su conciencia. Por supuesto que esto último es difícil de lograr en el primer intento. Generalmente, al estar atendiendo a la respiración, al llenado y vaciado de los pulmones y al paso del aire por la nariz, aparecen pensamientos que distraen o sensaciones corporales ajenas al proceso respiratorio. No es recomendable reprimir estos pensamientos o negar las sensaciones corporales. Todo intento de represión o negación aleja al practicante del verdadero sentido de la práctica —y no debe hacerse bajo ningún concepto—. Debe recordarse que, de lo que se trata, es de lograr la unidad y el contacto con uno mismo, y esto sólo es posible si se acepta y se observa, porque se vuelve imposible si se reprime o se Juzga la experiencia que se vive, cualquiera que fuese su naturaleza.

Por tanto, los pensamientos que surgen durante la atención en la respiración hay que aceptarlos, dejarlos pasar y desaparecer por sí mismos sin intentar reprimirlos o luchar contra ellos. Lo mismo debe hacerse con respecto a cualquier sensación corporal, emoción, sonido o imagen que aparezca durante la práctica de concentración en la

respiración.

Esta última debe ser tranquila, silenciosa y equilibrada. Una respiración isócrona revela un estado emocional de tranquilidad mientras que la respiración agitada es manifestación de un estado emocional alterado. Poco a poco, y con constancia y aceptación, se logra una respiracion pausaba e isocromca y una desaparicion de pensamientos que distraigan.

La lucha contra estos últimos, únicamente los fortalece. Por ello deben ser aceptados tal y como son, sin juzgarlos o desviarlos de su cauce normal.

El proceso es parecido al de una limpieza interna. La mente, al inicio de la práctica se activa, y surgen juicios, valoraciones y toda una serie de emociones acompañantes. Si todos estos componentes subjetivos son aceptados y únicamente se observan con ecuanimidad y sin interferir en su acontecer, se van debilitando hasta que se logra un silencio interior en el cual lo único que existe es la entrada y la salida del aire.

Cada vez que aparece un pensamiento que distrae se le acepta, se le observa y cuando desaparece, se retorna a la concentración en la respiración. Esta última es el punto de referencia que paulatinamente se convierte en el foco total de la conciencia.

Algunos maestros recomiendan realizar un cómputo ya sea de la inhalación o de la exhalación —o ambas— para ayudar a que la concentración en la respiración se fortalezca. Así, por ejemplo, pueden contarse las exhalaciones del uno al cinco y volver al

uno en una serie repetitiva de varios minutos hasta lograr la concentración.

Otros maestros recomiendan decirse a uno mismo "entra" durante la inhalación y "sale" durante la exhalación con el mismo propósito de fortalecer la concentración.

Cuando se logra permanecer atento y concentrado en los movimientos respiratorios durante los veinte minutos de la práctica, se pueden utilizar otros objetos de concentración. Por ejemplo, con los ojos abiertos se puede observar una flor con la misma atención que se fortaleció al concentrarse en la respiración.

Es altamente recomendable extender los perlados de concentración en la respiración a la vida cotidiana. Por ejemplo, al caminar, al estar en una reunión o simplemente al estar sentado en algún descanso del trabajo.

El efecto de fortalecer la atención es altamente beneficioso en muchos aspectos. La capacidad de resolver problemas se incrementa, la memoria se agudiza y aun los procesos preceptivos ganan en fineza y profundidad —lo mismo que el pensamiento y contacto con el propio cuerpo.

3. OBSERVACIÓN DE LAS SENSACIONES CORPORALES

La expansión de la conciencia implica una inclusión cada vez mayor de contenidos observables en una unidad de observación. La Unidad lo implica todo, nada puede ser excluido de ella a riesgo de limitarla o mediatizarla. Por ello, el acceso al misterio de la

Unidad implica incorporar en la conciencia todo contenido para pasar de ser un elemento de una totalidad a la totalidad misma.

Con cada incorporación de nuevos elementos de observación en la conciencia, no sólo ocurre una expansión de la misma sino también un cambio cualitativo. Este cambio se asocia, primero, con la aproximación del sujeto que medita a la fuente de su propia conciencia; y segundo, con su acercamiento al origen de la energía responsable de la dirección del proceso evolutivo. Esta energía, que atrae entre sí elementos aislados para unificarlos, es la misma energía que provoca la atracción entre los sexos y las conciencias—y bien podría denominarsele "amor" .

Por lo anterior, el siguiente paso en la práctica, después del fortalecimiento de la atención mediante la concentración en la respiración, es la observación del propio cuerpo hasta lograr su unificación.

Para ello, en el mismo lugar utilizado para la concentración en la respiración, el meditador se sienta cómodamente, cierra los ojos y durante algunos minutos fortalece su atención observando sus movimientos respiratorios. Una vez logrado lo anterior, concentra su atención en la zona de su cabeza localizada en la parte central y superior de su cráneo, en la superficie del mismo.

Allí, atento, detecta cualquier sensación que espontáneamente aparezca, no importando sus características. Puede ser un cosquilleo, una sensación de presión, de hormigueo o de temperatura. El sujeto no juzga la sensación ni la

analiza, simplemente la siente y la observa aceptándola sin restricciones.

Una vez logrado lo anterior, dirige su atención a las zonas aledañas en la parte superior de su cabeza. De la misma manera que con la zona central, ahora siente toda la superficie superior de su cráneo, observando las sensaciones espontáneas que alli acontecen. Más adelante, observa la sensación de su frente, de las zonas laterales de su cabeza y de su nuca. Después, siente sus orejas y las observa, sus cejas, ojos, carrillos, nariz y boca. De la boca pasa a sus labios, dientes, paladar y lengua. Termina la observación de las sensaciones corporales de su cabeza con su mandíbula inferior, cuello y garganta.

En este punto, es conveniente que el meditador realice un primer ejercicio de unificación, intentando sentir toda su cabeza en forma simultánea, sin perder u olvidar la sensación de todas y cada una de las partes que previamente ha recorrido. Si no es capaz de observar la unidad de su cabeza y todas sus partes, no debe preocuparse. Logrando o no esta observación unificada continúa sintiendo y observando el resto de su cuerpo: parte por parte.

Dirige su atención a sus hombros y los observa, después comienza a sentir sus brazos, desde su parte superior y bajando poco a poco hasta llegar a sus manos y a los dedos de las mismas. Más adelante, siente sus axilas y las partes laterales de su tórax. Después siente y observa su pecho, su abdomen tanto en su parte superior como inferior y, por último, llega hasta su pubis. Posteriormente atiende a la parte inferior de su nuca y paulatinamente

recorre su espalda, parte por parte hasta llegar a la cintura.

Inmediatamente pone atención a las sensaciones de su cadera, sus nalgas, su ano, sus genitales, observando cualquier sensación que aparezca de manera espontánea en cualquiera de estas zonas.

Esta observación, para todas y cada una de las partes corporales, debe efectuarse en forma ecuánime y tranquila, sin hacer juicios, análisis intelectuales o valoraciones. Toda sensación que aparezca se acepta y se observa desde una plataforma de ecuanimidad.

Después de haberse centrado en sus genitales, el meditador atiende a las sensaciones de las partes superiores de sus muslos y va bajando su enfoque atendiendo a las porciones inferiores de sus muslos, a sus rodillas y al resto de sus piernas hasta llegar a sus pies y a los dedos de los mismos.

Al llegar a los dedos de los pies, ha llevado a cabo una observación total de su cuerpo, desde la parte más alta de su cabeza hasta la parte más baja de sus piernas.

En seguida, el recorrido corporal se debe reiniciar pero en sentido contrario, desde las puntas de los dedos de ambos pies, hacia las piernas, los genitales, las caderas, nalgas, espalda, vientre, pecho, brazos, hombros, cuello y garganta y, por último, la cabeza con todas sus partes.

Llegando a la parte superior de la cabeza, el meditador ha concluido un segundo recorrido de

todo su cuerpo, pero ahora desde la parte más baja del mismo hasta la parte más alta. Terminado este recorrido el meditador comienza nuevamente la observación de la parte más alta de su cabeza y es testigo de las sensaciones del resto de su cuerpo —parte por parte— hasta llegar otra vez a los pies.

Es posible que en todos estos recorridos del cuerpo, el practicante se encuentre con zonas ciegas en las cuales cualquier sensación se halle ausente. La recomendación para estas zonas es fortificar la atención en ellas manteniendo la concentración por un minuto, hasta lograr activar cualquier sensación. Si esto no ocurre, entonces debe seguirse el recorrido en otras zonas de la secuencia corporal y, en la siguiente exploración, volver a concentrar la atención en ese punto hasta activar una sensación.

La observación de todas las sensaciones corporales en una y otra dirección, se va acelerando a medida que se adquiere destreza en la exploración.

Las zonas que al ser sentidas producen dolor, o las que desencadenan una sensación de placer, deben ser observadas con la misma actitud ecuánime hasta lograr que tanto el apego al placer como el rechazo al dolor desaparezcan y, en su lugar, únicamente ocurra un acto ecuánime de observación.

Recuérdese lo que se dijo en la introducción. La expansión de la Conciencia implica un acceso a niveles cada vez mayores de poder de unificación. El acceso al misterio de la Unidad sólo se produce cuando no existe apego con respecto a ningún elemento o nivel. Una célula de nuestro cuerpo no es capaz de tener acceso a la unidad corporal de la

cual forma parte porque está apegada a un sustrato limitado de actividad y porque su elemental complejidad no le permite acceder a la superior complejidad del organismo total.

La Conciencia y el cerebro humano no sólo son capaces de tener acceso a cualquier nivel celular de su propio cuerpo, sino también a su unidad corporal.

El acceso a esta unidad corporal se consigue a través del procedimiento antes descrito ya que a medida que se observan todas las partes del cuerpo y se continúa con esta observación, el Observador unifica en su acto todos los elementos que atestigua.

Llega un momento en el cual el recorrido de la cabeza a los pies y de los pies a la cabeza se realiza en el lapso que transcurre entre una inhalación y una exhalación. Cuando esto sucede, el siguiente paso en la técnica es la observación simultánea de todo el cuerpo como una unidad y de todas sus partes. En ese momento, la Conciencia individual tiene acceso a su unidad corporal.

Esta técnica no es novedosa. Su origen se remonta a Buda, que la dio a conocer en un famoso discurso llamado "Satipatthana", que se reproduce a continuación en sus pasajes principales:

"Esto he oído. El sublime moraba cierta vez en la comarca de los kurus, en la aldea llamada Kamassadhamma. y allí el Sublime se dirigió a los monjes, diciendo:

—Monjes.
—Señor—respondieron éstos. Entonces el Sublime

habló como sigue:
—"Sólo hay una senda, oh monjes, que conduce a la purificación de los seres, a la conquista del dolor y las penas, a la destrucción de los sufrimientos físicos y morales, a la recta conducta, a la experiencia del Nibbana, esto es, las cuatro elevaciones de la atención. Y, ¿cuáles son esas cuatro elevaciones?

"Aquí, oh monjes, el monje observa el cuerpo, permaneciendo enérgico, claramente consciente, atento, venciendo la codicia y la pesadumbre inherentes al mundo, observa las sensaciones..., observa la mente... observa los diversos asuntos.

"Y, ¿cómo, oh monjes, observa el monje el cuerpo?

"Aquí, oh monjes, yendo al bosque, al pie de un árbol o a un lugar aislado, el monje se sienta con las piernas cruzadas, el cuerpo erecto y permanece en alerta. Entonces aspira atentamente y exhala el aire. Al aspirar lentamente, sabe: 'Aspiro lentamente'. Al aspirar rápidamente, sabe: 'Aspiro rápidamente'. Al exhalar rápidamente, sabe: 'Exhalo rápidamente'. 'Sintiendo todo el cuerpo, aspiro', así se ejercita. .

"De esta manera permanece el monje observando el cuerpo interiormente, exteriormente; interior y exteriormente... Y, además, oh monjes, observando el cuerpo desde la planta de los pies hasta la coronilla, el monje comprueba que está cubierto de piel y lleno de diversas impurezas, y piensa: 'En este cuerpo hay cabellos, pelos, unas, dientes, piel, carne, tendones, huesos, médula, riñones, corazón, hígado, pleura, bazo...'.

De este modo permanece el monje observando el cuerpo..."

En la actualidad, esta técnica se practica en Birmania y es un tipo particular de Vipassana. El máximo exponente de esta técnica es el maestro Goenka,

4. OBSERVACIÓN DE LAS EMOCIONES

Una vez lograda la observación de la unidad corporal, se procede a enfocar la atención en el campo emocional.

La observación de las sensaciones que surgen en forma espontánea en la superficie del cuerpo, y su posterior unificación en un acto de observación simultáneo de todas las partes del cuerpo, es un primer nivel de unificación.

Obviamente, además de las sensaciones corporales, existen otros niveles de actividad que deben ser incluidos dentro de la Conciencia para lograr una mayor expansión de la misma. Uno de estos niveles es el emocional. Por supuesto que una emoción se correlaciona con una serie de cambios corporales y, en cierto sentido, podría ser reducida a ellos, de tal manera que la observación de las sensaciones corporales basta para incorporar el mundo emocional dentro del acto de observación consciente. Sin embargo, el nivel de actividad emocional trasciende al de la sensación corporal y, por ello, existe una técnica de meditación enfocada a su observación como tal.

Tanto durante la concentración en la respiración como en la observación de las sensaciones corporales, pueden surgir emociones tales como el enojo, la ira, la alegría, la tristeza, etcétera.

Hemos aprendido a considerar algunas de estas emociones como positivas y otras como negativas. Dependerá de la cultura en la que vivimos, de la educación de nuestros padres y del tipo de escuela a la que asistamos, el juicio que hagamos acerca de nuestros estados emocionales. Si nuestra educación fue muy rígida, probablemente se nos enseñó a reprimir o a negar ciertas emociones y a considerarlas como extrañas y separadas de nosotros mismos. Cuando, por alguna razón, surge una de estas emociones traspasando la barrera de represión que se ha construido en nuestra conciencia, nos asustamos y consideramos que lo que nos sucede proviene de algún lugar externo y no de nuestro interior. De esta forma nos limitamos y obstruimos el camino hacia la Unidad, la que implica aceptar y considerar la existencia de un solo Ser enfocado en una infinita cantidad de manifestaciones. Desde este punto de vista, no existe lo externo ni lo interno como dos reinos separados e independientes, sino una sola mente en la que todo acontece.

La observación de las emociones tiene como propósito acercarnos a esta Unidad aceptando cualquier experiencia como parte de ella. Por ello, cuando aparece una emoción en la práctica de la Meditación, debe ser aceptada y observada como parte del ser que somos y no reprimida o negada como si fuera ajena o externa a nosotros mismos. De esta manera, la emoción también pasa a ser parte incluida dentro del acto unificado de ser, a través de

su aceptación y observación.

Cuando aparezca una emoción, ésta debe ser aceptada como tal y observada con la misma ecuanimidad y desapego como fue observada la respiración o las sensaciones corporales.

La emoción, al igual que el pensamiento, se desarrolla a través de un proceso de nacimiento, mantenimiento y muerte. Este proceso se debe observar sin identificarse con él.

Es recomendable, al aparecer una emoción, realizar un recorrido corporal poniendo atención a los componentes de sensaciones que se asocian con la emoción. Una vez hecho este recorrido, se aconseja volver a observar la emoción tal cual, sin "disecar" sus componentes. Se puede repetir la observación de la emoción en si y de sus componentes varias veces, hasta lograr una observación ecuánime y una identificación con el testigo de la emoción —y no con los componentes de la misma—. Esto no quiere decir que se recomiende no sentir emociones. Todo lo contrario, a la vida emocional sana implica una gran intensidad creativa y riqueza emocionales. Las emociones son parte nuestra y como tales deben ser aceptadas y amadas. Lo que debe evitarse es caer en dependencia emocional o estar sujeto al control de nuestras propias emociones. Uno debe ser dueño de uno mismo en todos y cada uno de sus niveles, cualidades y procesos.

5. OBSERVACIÓN DE LOS PENSAMIENTOS

La misma situación acontece en relación con los procesos cognitivos. Estos implican pensamientos,

ideas, juicios y una serie de análisis que la mente realiza a partir de sus datos de observación y de su historia.

Los pensamientos —tal y como las emociones— son parte de nosotros mismos y, por tanto, deben ser aceptados y observados. Pero los pensamientos no nos incluyen como totalidad. Así, la identificación con los pensamientos es un error de apreciación.

Los pensamientos y la mente toda deben ser observados con la misma ecuanimidad y desapego con que se atestiguó la respiración, las sensaciones corporales y las emociones.

Cuando aparezca un pensamiento, la atención del meditador debe dirigirse hacia la observación de su surgimiento, desarrollo y desaparición. El pensamiento no es el yo ni la identidad sino uno de sus contenidos.

Rara vez un pensamiento aparece aislado; generalmente, varios aparecen conjuntamente. Estos deben ser observados con ecuanimidad. Por ejemplo, no es raro que el meditador se pregunte a sí mismo acerca del sentido de lo que hace, del objeto de la Meditación, de su propio valor, etc. Todos estos pensamientos deben ser observados como tales aceptándolos pero sin identificarse con ellos. Más tarde o más temprano, la actividad pensante disminuirá hasta dejar en su lugar el silencio.

6. OBSERVACIÓN DE LAS IMÁGENES INTERNAS

Al llegar a este punto, el meditador dirige su

atención hacia sus imágenes internas. Éstas pueden ser prácticamente infinitas en términos de sus formas, colores, texturas y geometrías. Todas deben ser observadas de la misma forma en la que lo fueron los pensamientos o las emociones.

En ausencia de imágenes internas, el meditador observa el panorama oscuro que aparece y trata de localizar algún punto luminoso que sobresalga sobre el fondo negro. No importa el tamano o la coloración del punto, se acerca a él y lo amplifica con su mente introduciéndose en él. Aparezca lo que aparezca, lo acepta y observa.

7. DARSE CUENTA DE LOS SONIDOS INTERNOS

De la misma forma que antes, ahora el meditador pone atención a los sonidos internos que aparecen en su mente. Se percata de su existencia, los acepta y observa. Si puede, escucha el ruido de fondo y penetra a él observándolo cada vez más profundamente.

8. DARSE CUENTA DE LOS SONIDOS EXTERNOS

Cualquier sonido que provenga del medio es atendido. No importa su origen. La atención se abre para escuchar todo lo que suceda con la misma actitud de antes; es decir, con aceptación total y observando los sonidos tal y como aparecen.

9. OBSERVACIÓN VISUAL DEL ENTORNO

El meditador puede ahora realizar una observación visual de su entorno. Para ello, abre los ojos y se percata de las imágenes visuales que aparecen, sean

estas objetos, colores, texturas y formas. Esta observación con los ojos abiertos debe realizarse con la misma consideración con la que fueron vividas todas las otras modalidades de la experiencia. Es decir, tal y como fueron observados los pensamientos, las emociones, la respiración y las sensaciones corporales. Si existen movimientos se les observa manteniendo todo el tiempo la misma actitud ecuánime y de aceptación ante todo lo que acontezca.

Habiendo observado una a una todas las formas de percibir, el meditador vuelve a cerrar los ojos y se prepara para:

10. LA MEDITACIÓN AUTOALUSIVA

Tanto la respiración como las sensaciones corporales, las emociones y los pensamientos, acontecen al mismo tiempo que las percepciones visuales, auditivas o los movimientos corporales. Existen tantas cosas ocurriendo en el presente que, como diría Rajneesh, no da tiempo para nada más. *Quien vive el presente con toda su riqueza e intensidad no tiene tiempo para otra cosa*.

En la Meditación Autoalusiva, la observación de todos los componentes de la experiencia —respiración, sensaciones corporales, emociones y pensamientos—, se realiza simultáneamente de forma tal que todos los niveles de la experiencia se unifican en el mismo acto de observacion.

La técnica consiste en concentrar la atención en los movimientos respiratorios hasta lograr que éstos ocupen toda la Conciencia. Después, se realizan

recorridos del cuerpo observando y sintiendo las sensaciones corporales, hasta lograr la Conciencia de Unidad Corporal.

Cuando el cuerpo puede ser visto como una Unidad se añade a la observación la respiración. De esta forma, se observa el cuerpo como una unidad y, al mismo tiempo, como organismo que respira.

Más adelante, se atiende a los componentes emocionales y se les observa. El siguiente paso consiste en realizar una observación de la respiración, la Unidad Corporal y las emociones. Después, se observan los pensamientos y se incorporan a la observación simultánea. Se logra así una unificación de todos los contenidos de la experiencia.

Cuando se ha logrado lo anterior, entonces se añaden al acto simultáneo de observación los acontecimientos visuales del entorno.

El resultado final de la técnica es una vivencia de la Realidad tal cual es y una desaparición de la dicotomía entre externo e interno o entre Observador y observado.

Se logra un contacto con la mismidad del Observador que trasciende todo componente observado y, al mismo tiempo, los incorpora e incluye en la unidad de la observación.

La práctica de la Meditación Autoalusiva tiene como resultado la expansión de la Conciencia, puesto que se fundamenta en la incorporación de todos los elementos de la experiencia en un acto unificado de

observación de los mismos.

El Observador, al añadir objetos de observación, va incrementando su poder unificador y, en cierto momento, traspasa una especie de umbral tras el cual el meditador se siente en contacto con un nivel de la realidad de sí mismo que trasciende cualquiera de los componentes que ha incluido en la observación.

En otras palabras, se vislumbra aquí un proceso de desidentificación en relación con el cuerpo, las emociones, los pensamientos y el entorno, y una identificación con el Observador. Esta desidentificación no es ni una negación ni una represión de la experiencia sino su inclusión dentro de un orden más expandido de la realidad. El proceso no puede ser de negación o de represión porque estos mecanismos se oponen a la observación. Para observar, primero es necesario aceptar, porque de otra forma, o se tergiversa la información o ésta simplemente desaparece del campo de la Conciencia.

Con esta descripción de la técnica de la Meditación Autoalusiva, el lector queda facultado para practicarla paso por paso hasta lograr su maestría.

La experiencia resultante de la práctica adecuada de la Meditación Autoalusiva es el contacto con el Yo Puro o con la Realidad del sí mismo. Este contacto fortalece y permite la exploración de otras técnicas de Meditación.

En resumen, la Meditación Autoalusiva consiste en la observación simultánea de todos los contenidos de la

experiencia consciente. Esta observación simultánea produce un cambio en la Localización de la experiencia, desde sus contenidos hacia la observación de uno mismo en el presente. A esta observación de la totalidad de uno mismo en el presente, se la llama Autoalusión, Cuando se logra autoaludir, el contenido de la experiencia cambia y ante este cambio, se aconseja volver a realizar una observación de todos los contenidos de la experiencia. Esta Autoalusión de segundo orden es más poderosa que la primera y vuelve a transformar los contenidos de la experiencia.

La Meditación Autoalusiva se continúa hasta el momento en el cual el meditador logra ponerse en contacto con su verdadera identidad.

En las secciones siguientes haré un breve esbozo de diferentes instrumentos de la Conciencia utilizados por diversos tradiciones y maestros. A fin de cuentas, todas las técnicas parecen llegar a lo mismo —aunque utilizando aproximaciones diferentes.

Algunas de las técnicas que describiré se practican en grupos establecidos, lo cual aporta cierta ventaja por permitir la pertenencia a una tradición y por contar con una guía personal y directa. Se aconseja al lector interesado en alguna de estas técnicas, explorar sus principios, vivirlos y, en caso de que su interés subsista, establecer contacto con los grupos que la practican. Este contacto, sin embargo, no es ni obligatorio ni necesario para quien prefiera el trabajo solitario.

Iniciaré la exposición con la Meditación Zen y en cada apartado describiré otra técnica en sus

principios básicos y en su forma de aplicación y práctica.

11. MEDITACIÓN ZEN

Pocos meses antes de morir, el venerado maestro Zen Shunryu Suzuki expresó que "...Nada proviene del exterior de nuestra mente. Usualmente imaginamos a nuestra mente como receptora de impresiones y experiencias del exterior, pero esto no es un verdadero entendimiento de nuestra mente. El verdadero entendimiento es que la mente incluye todo; cuando tú piensas que algo proviene de fuera, esto sólo significa que algo apareció en tu mente.

Nada de fuera es capaz de provocar algún trastorno. Tú mismo creas las ondas de tu mente. Si tú dejas a tu mente tal cual es, se volverá tranquila. Esta mente es llamada Gran Mente.

Si tu mente está relacionada con algo fuera de ella, esta mente es una mente pequeña, una mente limitada. Si tu mente no se relaciona con alguna otra cosa, entonces no existe un entendimiento dualista en la actividad de tu mente. La actividad será entendida entonces como simples ondas de tu mente. La gran mente experimenta todo dentro de sí misma. ¿Entiendes la diferencia entre las dos mentes? ¿La mente que incluye todo, y la mente que se relaciona con algo? Realmente ellas son la misma cosa, pero el entendimiento es diferente y tu actitud hacia la vida será diferente de acuerdo con el entendimiento que tengas.

... Que todo esté incluido dentro de tu mente es la esencia de la mente.

Experimentar esto es tener un sentimiento religioso. Aun cuando las ondas surjan, la esencia de tu mente es pura; es como agua cristalina con unas pocas ondas.

Realmente el agua siempre tiene ondas. Las ondas son la "práctica" del agua. Hablar de las ondas aparte del agua o del agua aparte de las ondas es un engaño. El agua y las ondas son uno.

La gran mente y la mente pequeña son una. Cuando entiendes tu mente de esta manera, tienes alguna seguridad en tus sentimientos. Puesto que la mente no espera nada de fuera, siempre está llena. Una mente con ondas no es una mente enferma, sino una mente amplificada. Cualquier experiencia es una expresión de la gran mente...

(Zen Mind, Beginners Mind, Shunryu Suzuki, Weatherhill, Nueva York y Tokio, I970).

El Zen enfatiza el estado de Unidad en el cual no existe lo externo separado de lo interno ni el sujeto diferente del objeto. La práctica de la meditación Zen se denomina Zazen y esto se podría entender (en las palabras de Shunryu Suzuki) "como la expresión directa de nuestra verdadera naturaleza. Estrictamente hablando, para un ser humano, no existe otra práctica que esta práctica; no existe otra forma de vida que esta forma de vida".

En el Zazen (como veremos más adelante), el meditador se pone en contacto consigo mismo y todo se vuelve nuevo porque la mente se ha vaciado de conceptos, juicios y contenidos que distraen y el

sujeto observa la Realidad tal cual es, sin filtros intelectuales ni consideraciones limitativas. En este estado de pureza, retorna a su naturaleza básica o esencial en la que todo se vislumbra con el mismo asombro que la mente de un recién nacido.

Para renacer, primero es necesario dejar morir lo conocido, lo que limita el entendimiento o lo somete a la cárcel de cualquier estructura. El estado Zen es difícil si no imposible de describir porque cualquier descripcion es limitativa y restringe. En cambio, la mente pura no tiene límite y es sólo su vivencia la condición para reconocerla.

Por ello, la dificultad mayor en el Zen no es la postura de meditación o el mantenimiento de la concentración sino el contacto con la pureza esencial de la propia naturaleza libre de conceptualizaciones.

El maestro Zen ensena ese mismo estado a través de lo impecable de su propia existencia y utilizando procedimientos que intentan llevar al discípulo a romper con la mente lógica y estructurada. Estos procedimientos serán señalados más adelante.

Cuando a un maestro Zen se le pidió definir su sistema, contestó en silencio haciendo un círculo con su brazo. En una ocasión, otro maestro Zen fue visitado por un intelectual que se sentó junto a la mesa en la cual se servía el té y comenzó a explicar sus ideas. El maestro le oyó atentamente y después le invitó a tomar el té. E1 intelectual aceptó y le solicitó al maestro una explicación acerca del Zen. E1 maestro le miró en silencio y comenzó a llenar la taza de su visitante. Éste, asombrado, veía cómo el

líquido llenaba el recipiente y comenzaba a desbordarse del mismo mientras el maestro lo seguía vertiendo. Por fin, alarmado, le interrogó: —la taza está llena y se desborda y tú no dejas de verter líquido, Por qué? —El maestro le sonrío y le dijo que aquello era como su mente, demasiado llena para que algo cupiera dentro. ¡Para entender el Zen primero debes vaciarte!

Historias similares abundan en la literatura acerca del Zen. En todas ellas algo se transpira y es la existencia de un estado paradójico que no se ajusta a ninguna lógica lineal, que no es predecible y que posee como atributo la naturalidad, la espontaneidad y una especie de asombro ante la existencia, similar al de un recién nacido.

En el Zen, los conceptos explicativos del mundo desaparecen para dar lugar a una visión libre de ataduras mentales o filtros con respecto a la Realidad. Esta última es el Yo Puro, más allá de la mente, del ego o de cualquier proceso intelectual que intente reducirla a un sistema lógico.

Para llegar a tal estado, la meditación Zen ha ideado, por lo menos, dos estrategias. La primera consiste en sentarse con los ojos semicerrados observando todo lo que acontece en el absoluto presente del estar aquí y ahora. El meditador Zen atiende su respiración Localizando su concentración en la zona corporal que se encuentra alrededor del ombligo. Mientras respira, nota la expansión de su vientre y su posterior constricción siguiendo el ritmo natural y espontáneo de la inhalación y la exhalación. Los pensamientos que surgen durante esta práctica son observados atendiendo a su

nacimiento, desarrollo y desaparición. Más tarde o más temprano, los pensamientos —y toda actividad mental— decrecen hasta dejar en su lugar el silencio. El meditador observa el silencio y su único motivo de atención es lo que acon rece en el presente.

De acuerdo con Shunryu Suzuki, en el Zen se vive la existencia de la Gran Mente o Unica Mente, dentro de la cual todo acontece sin que se pueda dividir en externo o interno, fuera o dentro. Los pensamientos son como el oleaje de la Gran Mente; no están separados de ella, forman parte de su naturaleza y constituyen su práctica o actividad. El silencio es la falta de oleaje de la Gran Mente y el meditador posee la misma naturaleza. El Zen no puede definirse; se encuentra más allá de toda definición.

La segunda estrategia o técnica de meditación es el Koan. Este último es una pregunta que el maestro plantea, cuya respuesta es vivencial y no lógica. Para llegar a solucionar la pregunta, es necesario trascender la lógica lineal y la conceptualización intelectual.

Koanes clásicos son por ejemplo:

1. ¿Cuál es el sonido que se puede hacer aplaudiendo con una sola mano?
2. ¿Qué es Mu?
3. ¿Qué rostro tenías antes de nacer?

Después de plantear el Koan, el discípulo se dedica a meditar en él hasta que la única pregunta que llena su mente es el Koan. Llega un momento en el que el Koan es resuelto y siempre su solución implica un

salto de un pensamiento lógico y lineal a otro estado que trasciende la mente intelectual.

XII. MEDITACIÓN VIPASSANA

Hice mención, antes, de la técnica de Meditación Vipassana señalando al Maestro Goenka como uno de sus exponentes.

En esta sección ampliaré la descripción del Vipassana, tal y como Goenka la enseña. En esta técnica se realiza una observación ecuánime de todo lo que acontece en la superficie del cuerpo atendiendo a las sensaciones que surgen del mismo, desde la parte más alta de la cabeza hasta la punta de los pies. De acuerdo con Goenka, esta observación trae como consecuencia una purificación corporal profunda y un contacto con la Realidad tal cual es.

El meditador se sienta cómodamente con los ojos cerrados y la espalda recta. Comienza su práctica atendiendo a los movimientos respiratorios. Primero observa como el aire penetra y como sale de su nariz durante la inhalación y la exhalación, respectivamente. Mantiene su atención concentrada en la respiración hasta ser capaz de permanecer totalmente absorto en ella y sin perder un sólo ciclo respiratorio. Llegado a este punto, se da cuenta de los detalles sutiles del proceso, tales como la sensación del aire al pasar por las Harinas, los cambios de temperatura que acontecen en ellas, los movimientos delicados de los pelillos en el interior de la nariz, etc.

Una vez que logra el grado anterior de

concentración, dirige su atención hacia la parte más alta de su cabeza en el vértex o corona y siente esa región aceptando con ecuanimidad las sensaciones que allí existen. No importan las características de éstas; pueden ser tan variadas como cosquilleos, presiones, cambios, de temperatura o vibraciones. Sea cual sea la sensación, la observa y acepta. Una vez logrado esto, atiende a la zona que rodea la parte central y más alta de su cabeza, también sintiendo lo que suceda allí. Recorre toda la parte alta de la cabeza y después hace lo mismo con las partes laterales de la misma, con su frente y nuca aceptando, con ecuanimidad cualquier sensación que aparezca en la superficie de su cuerpo.

Sigue un esquema de recorrido corporal similar al descrito en la sección: OBSERVACION DE LAS SENSACIONES CORPORALES.

Una vez que logra la observación ecuánime de las sensaciones corporales de todo su cuerpo, procede a una observación de su unidad corporal.

Más adelante, el meditador vuelve a realizar un recorrido de las sensaciones corporales desde la punta de su cabeza hasta los dedos de sus pies, pero ahora atiende unos milímetros por debajo de la piel. Cuando logra lo anterior, vuelve a realizar otro recorrido pero penetrando otros milímetros más hacia el interior de su cuerpo.

Estos recorridos se continúan hasta que el meditador es capaz de observar, con aceptación y ecuanimidad todo lo que sucede tanto en la superficie de su cuerpo como en su interior.

La observación ecuánime de las sensaciones corporales, debe acompañar la vida cotidiana en la que el meditador continúa observando todo lo que acontece con ecuanimidad.

13. MEDiTACIÓN SIDDHA

En el norte de la India, existe una tradición de desarrollo de la Conciencia conocida como "Shaivismo de Cachemira". Los grandes maestros de este movimiento son llamados "los Siddhas" y se supone que son aquellos personajes que han alcanzado el máximo desarrollo posible de la Conciencia y se encuentran en la vivencia directa del Ser.

Precisamente, el objetivo de la Meditación Siddha es alcanzar el Ser y para ello, el meditador utiliza un instrumento vibracional interno que se denomina "Mantra". Un Mantra es una palabra o frase que, al repetirse, activa un proceso interno de gran poderío que ayuda a quien lo utiliza a vivir la experiencia del Ser.

El meditador Siddha se sienta cómodamente y, con los ojos cerrados, activa delicadamente la pronunciación del mantea, observando su surgimiento y desarrollo.

El mantra más utilizado en esta técnica es:

OM NAMAH SHIVAYA

que quiere decir, "rindo respeto y admiración hacia mi propio Ser". Otro Mantra que se utiliza es:

repetido durante la inhalación "so" y durante la exha

SO HAM

De acuerdo con Swami Muktananda, uno de los Siddhas de este movimiento, requiere la energía de un maestro para activar el proceso de experiencia del Ser por parte del discípulo. A esta energía transmisible de maestro a alumno, la tradición Siddha la llama Shakti.

Otras prácticas de los meditadores Siddhas son los cantos.

En términos prácticos, la meditación Siddha puede realizarse en perlados de veinte minutos durante los cuales el meditador enfoca su atención en la repetición de uno de los dos mantras antes descritos.

El Mantra debe aparecer espontáneamente en la mente del meditador y éste únicamente estimula su aparición y observa su activación y desarrollo interno.

Con el Objeto de ofrecer mayor claridad sobre la Meditación Siddha, se reproducen algunos extractos del libro Meditación Siddha por Swami Muktananda (siddha yoga dham de España, 1978).

En la Meditación Siddha, se concede la mayor importancia al Ser y su contacto por parte del meditador. El Ser es la esencia superior que habita en cada uno de nosotros y la base de la felicidad. "...Shiva es utilizado por Muktananda para significar el Señor supremo que habita dentro de cada persona. El es el Uno Incambiable, lo absoluto sin

forma. Pero... Él también se convierte en todo un universo de formas mientras sigue reteniendo su estado incambiable. Shakti (literalmente poder) o Chiti (literalmente Conciencia) ...son nombres para el aspecto de Shiva que es activo y hace manifestarse a los muchos—de hecho, Ella es los muchos" (obra citada).

Shiva, no es ni Shaivita, ... ni Budista.
Él es tu ser.
Shiva no es ni Hindú, ni Musulmnán, ni Cristiano.
Él es Ser de todo.
Shiva es felicidad interior.
Shiva es amor ilimitado.
(Mukteshwari II/370) (obra citada).

Shiva, el Ser se encuentra en todo... se extiende por todas las partes del universo; Ella es materia en los objetos materiales y Conciencia en los seres conscientes. Adopta atributos y a la vez carece de ellos. Es Ella quien juega en todas partes. ¿Cómo puede haber algo diferente de Ella? (Svacchandatantra) (obra citada).

Para Muktananda... "Un verdadero yogui no tiene que retirarse a un bosque desolado. No tiene que forzar los ojos para que permanezcan cerrados, o suspender su respiración para pasar al inerte samadhi. (Shivasutras 1/9) (obra citada).

... 'Para este santo, no existe nada diferente a sí mismo a lo que pueda renunciar; nada diferente de él que pueda adquirir meditación sobre ello. (Shivasutras 1/7) (obra citada).

... Puesto que el propio corazón de las enseñanzas

de Muktananda es que todo lo que existe, todo lo que vemos, oímos y tocamos es Dios, cualquier dualismo que excluya parte de la experiencia está excluyendo de hecho una parte de Dios. El mismo Shiva es la experiencia y el que la experimenta. (obra citada).

"Parashiva es el experimentador real de todos los estados. La ignorancia es la actitud del Yo soy el que actúa y el que goza. ¿Quién sino Él puede pensar con la mente y hablar con la lengua? (Shivasutras 1/2) (obra citada).

..."EI Yo que utiliza los sentidos y los órganos del cuerpo no es otro sino el Sehor supremo que se ha limitado a Si mismo para su propia diversión o gozo. Lo único que impide que Shiva, en forma de individuo", reconozca Su propia y verdadera naturaleza es su falsa identificación con Sus acciones, Sus placeres sensoriales y Sus pensamientos. Cuando comemos Shiva está comiendo; cuando oímos Shiva está oyendo. Permanecer conscientes de esto, es la forma de adoración y meditación..." (obra citada).

La meditación Siddha no acepta el dualismo ni la división en categorías morales tales como bueno o malo. Según el Siddha nada perturba la Unidad básica de todas las cosas.

..."Medita en Parashiva que penetra igualmente todas partes, dentro y fuera... Considera el incesante flujo de las imágenes que surgen en la mente como la mente misma y serás libre... la fantasmagoría de sueños y pensamientos innumerables no es sino la mente, y la mente es

Chiti vibrante. Con esa visión verdadera la mente se tranquiliza. Aquietarse completamente viendo todo el Cosmos como un juego de la Conciencia y sumergiéndose uno mismo en ese juego divino, meditar sobre Shiva convirtiéndose en Shiva—ésta es la Conciencia del Ser Puro. (Shivasutras 1/16) (obra citada).

..."E1 meditador debe poner todos sus sentidos en el único Ser y quedarse completamente absorto en Él. Debe meditar en Shiva siendo el mismo Uno en todos los pensamientos y objetos diferentes y perderse en esta meditación... (Shivasutras 2/3) (obra citada).

..."Para Muktananda, la Meditación es una cuestión de entendimiento correcto. No es concentración o cualquiera otra técnica de exclusión. El meditador no debe pensar 'éste es un buen pensamiento y ése malo' o este pensamiento es en el que me estoy concentrando y aquel otro interrumpe mi concentración y debe ser rechazado'. Debe ver todos los pensamientos como simples pensamientos.... El meditador debe sentarse cómodamente, sin esforzarse... Cualquier cosa que llegue debe ser tranquilamente reconocida como una forma de Dios. Y no sólo los pensamientos son Shiva, sino que el meditador que los presencia también es Shiva y lentamente debe entrar en ellos y someterse al flujo de la mente. Cuando la entrega es compleja, la mente y el tiempo se detienen. (obra citada).

..."Todas sus ideas son Shiva, sus imágenes son Shiva, su agitación es Shiva y sus consecuencias también son Shiva. .. Esta Conciencia es la verdadera meditación. Ver cualquier pensamiento que vibre en la mente como un rayo de Chita. Ésta

es la técnica más efectiva de meditación." (Ishwarapratyabhijnam 11/12) (obra citada).

El estado al cual llega el meditador Siddha y el Siddha realizado es el de la "libertad total":

..."Un Siddha es aquel que ha logrado la maestría sobre los sentidos y sus objetos... aquél que ve este mundo, experimentado por el ignorante como lleno de dolor, como el juego externo de Parashakti... aquél que ha quemado, en el fuego del conocimiento interno, las distinciones imaginarias de la virtud y el pecado, el gozo y la liberación, lo mundano y la espiritualidad. Él ve todos los pensamientos que surgen en su interior, ya sean buenos o malos, como los movimientos del Ser. Se ha convertido en el universo, el Señor del universo y el alma del universo.

Él es su propio camino y su propio destino. Es totalmente activo y a la vez completamente inactivo. Es consciente de: "Yo soy el supremo Shiva". (Shivasutras 3/13) (obra citada).

. . . "Siempre está en samadhi natural, mientras come, bebe, duerme, está despierto, juega, habla, se baña, goza de los placeres sensoriales y medita. Vive siempre en una alegría espontánea." (Shivasutras 1/9) (obra citada).

En conclusión, la Meditación Siddha afirma que dentro de cada uno se encuentra el Ser o Shiva y que al establecer contacto con El reconocemos nuestra verdadera identidad y alcanzamos la verdadera felicidad no dependiente de posesiones, estructuras o acuerdos.

Este Ser es el testigo de la mente, el verdadero Yo. La técnica de repetición de un Mantra como OM NAMAN SHIVAYA es un medio para lograr el contacto con el Ser, nunca un fin en sí misma. De hecho, el Siddha que ha alcanzado el Ser, no requiere de técnica alguna y comprende que el uso del Mantra o aun la concentración en el testigo de la mente fueron medios a los que no debe apegarse. También comprende que el Ser siempre estuvo allí pero que él no se daba cuenta de su presencia. Puesto que, según la Meditación Siddha, el Ser o Shiva se encuentra en cualquier experiencia independientemente de su cualidad o características, el Siddha encuentra al Ser en todo y en todos.

14. MEDITACIÓN TRASCENDENTAL

En esta técnica también se utiliza un Mantra cuyo uso, además de activar un proceso energético, sirve como objeto de la atención. Cualquier pensamiento tiene su origen en un nivel de la Conciencia previo a Cualquler manifestación y, por tanto, trascendente con respecto a ella. Lo mismo acontece con cualquier palabra que se pronuncie. "La orden inicial pertenece a un orden trascendente que es común a todo efecto." El Mantra, en la Meditación Trascendental, sirve para acceder a ese nivel previo y trascendente con respecto a las manifestaciones de la realidad concreta u objetiva.

También, durante veinte minutos, el meditador se sienta con los ojos cerrados y poco a poco penetra en su interior, sin forzarse ni presionarse. Para ello, pronuncia su Mantra atendiendo a su origen mismo.

Los mantras que utilizan la Meditación Trascendental son escogidos de acuerdo con las características específicas e individuales de sus practicantes, y por ello no puedo sugerirlos.

Sin embargo, puesto que la lógica del proceso es la de utilizar una manifestación interna para tener acceso a su origen, se puede utilizar cualquier palabra que posea un significado positivo tal como amor, fe, Dios; observando el proceso mental que la activa y su desarrollo hasta aparecer con claridad en el campo de la Conciencia.

Según Maharishi Mahesh Yogui, el representante más conocido de la Meditación Trascendental, el origen de todo pensamiento, se encuentra ligado a un "campo" o matriz fundamental la cual también sustenta la materia y los objetos. Esta matriz es el "campo de todas las posibilidades" y el meditador Trascendental intenta ponerse en contacto con él a través del uso del Mantra y su observación. En otras palabras, el Mantra es un medio artificial que aparece en la mente del meditador a partir del mismo campo de todas las posibilidades que es el origen de cualquier pensamiento o palabra. Al repetir el Mantra, la labor del meditador es poner atención en el proceso que le da origen, atendiendo a su surgimiento y a la "matriz" antecedente al mismo. Esta operación permite que el meditador se ponga en contacto con el campo de todas las posibilidades.

Ahora bien, según Maharishi Mahesh Yogui, este campo es Conciencia Pura y trasciende cualquier manifestación, de aquí el nombre Meditación Trascendental implicando que el sujeto que la

practique logrará un acceso a la fuente de la Conciencia, a su mismo origen trascendente. Aunque el Mantra puede ser cualquier palabra o pensamiento; puesto que todos los contenidos mentales tienen el mismo origen en el "campo de todas las posibilidades" de la Conciencia Pura, existen ciertos términos que se han utilizado durante cientos y aun miles de años y que, por así decirlo, mantienen una energía especial legada por las mentes de meditadores y Santos del pasado. Estos mantras vivos y vibrantes ayudan al proceso de conectarse con la "matriz fundamental" y son usados ampliamente en esta técnica. Los mantras se asignan durante una ceremonia especial y se supone que son individuales y específicos para cada persona. En realidad, existen categorías mán^fricas que se han escogido atendiendo a características comunes de los meditadores.

La repetición del Mantra en la Meditación Trascendental es sutil y no compulsiva. En otras palabras, el meditador estimula ligeramente la aparición del Mantra en su mente sin forzarlo. Al principio de la práctica esta sutileza es difícil de conseguir, pero con el tiempo se observa que basta una diminuta presión mental para que el Mantra aparezca por sí mismo y para que se repita siguiendo un patrón que parece ya no depender del meditador o de su voluntad, sino de un proceso que se vive como independiente y automático. Cuando esto sucede, la observación se dirige hacia el origen de la aparición del Mantra hasta lograr situar la conciencia personal en el "campo de la Conciencia Pura", libre de contenidos y trascendente con respecto a éstos.

Cuando se logra este contacto, el Mantra y su

repetición ya no son necesarios. En palabras de Maharishi... "cuando la barca llega a su destino ya no es necesaria".

El grupo de Maharishi Mahesh Yogui se ha interesado en los correlativos fisiológicos y físicos de su técnica de Meditación. Ellos afirman que el meditador de su técnica normaliza sus funciones fisiológicas, sana de enfermedades y se vuelve resistente a los contagios de cualquier índole.

Puesto que la "matriz fundamental", además de ser el origen de la Conciencia y de la materia, es el fondo común de todas las fuerzas físicas, el grupo de Maharishi afirma que, con el uso de su Meditación, se pueden lograr portentos físicos talos como el desafío de la gravedad. De hecho, un gran interés del grupo de Maharishi se ha derivado hacia el logro de la levitación. Según sus teorías, cuando la Conciencia se vuelve Pura en el contacto con la "matriz fundamental", la gravitación desaparece.

Por otro lado, afirman que la acción de un meditador al lograr el contacto con la Conciencia Pura, contagia el ambiente de pureza y facilita la vida espiritual de comunidades enteras. Ellos han estudiado los índices de criminalidad en poblaciones con pocos y muchos meditadores y han encontrado que, en estas últimas, los indices de conductas negativas disminuyen significativamente. Estos resultados se inscriben dentro de lo que Maharishi denomina una tecnología de la Conciencia apropiada para la Nueva Era.

15. MEDITACIÓN SUFÍ

Los Sufies son los místicos del Islam. Además de vivir de acuerdo con principios éticos y religiosos muy particulares en los cuales se otorga una especial importancia a la práctica del amor espiritual y a la intensificación del contacto místico con Dios, utilizan diferentes técnicas de Meditación orientadas a su desarrollo espiritual. De éstas, aquí se expondrán dos. La primera se denomina Seeker y su exposición se ajusta a la forma en la que Pyr Vilayat Inhayat Khan la enseña. La segunda es una técnica de Meditación activa practicada por los Derviches Sufíes.

Meditación Seeker

En esta técnica se utiliza la repetición de una frase en árabe que se pronuncia de la siguiente manera:

ALA ILAHA IL ALA HU

y que quiere decir; "No existe Dios (Ala), excepto Dios Ala) "

El meditador se sienta cómodamente, de preferencia sobre un cojín colocado en el suelo y gira su cabeza hasta colocarla mirando a la izquierda. Durante la exhalación, gira su cabeza lentamente hacia la derecha pronunciando mientras lo hace "Ala Ilaha" Este pronunciamiento se realiza en voz alta con mucha pasión y atendiendo al significado de lo que se dice (No existe Dios). En términos simbólicos el meditador está recorriendo el mundo considerándolo en su aspecto físico desligado de la Divinidad. El giro se realiza con los ojos semiabiertos y mirando al mundo.

En seguida, la cabeza se coloca en una posición central, se inhala, se baja la cabeza cerrando los ojos y exhalando con la palabra "Il" (Excepto) que se pronuncia con toda fuerza y convencimiento. Ahora, se inhala mientras se sube la cabeza y en un susurro interno se pronuncia el nombre de Dios "Ala" La cabeza sigue subiendo hasta colocarse en una posición en la que los ojos cerrados se encuentran arriba y se susurra "Hu" sintiendo como la energía sube por toda la columna vertebral hasta llegar a la zona más alta de la cabeza.

El significado del Seeker es que existe un sólo Dios y a éste se le encuentra en el interior y no en las cosas mundanas.

Se repite la misma secuencia anterior atendiendo a su significado, a la respiración y al manejo de la energía, hasta que el significado y el que lo pronuncia se vuelve uno y el mismo.

Meditación activa de los Derviches

Esta técnica está ideada para fortalecer el contacto del meditador con su "centro". Este contacto, cuando es auténtico, resiste cualquier cambio que proviene del mundo exterior. Los Derviches estimulan, a través de esta Meditación, una alteración perceptual intensa del mundo y se mantienen su "centro" a pesar de ella.

La técnica se realiza con el meditador de pie, colocando su brazo derecho extendido sobre su cabeza y el izquierdo extendido hacia el suelo. Con los ojos abiertos y manteniendo una misma línea de visión, el practicante comienza a girar sobre sí

mismo en una dirección hacia la izquierda (contraria al movimiento de las manecillas del reloj) con su pierna izquierda como eje y la derecha como impulsora del giro.

Éste se continúa, acelerándolo hasta el límite posible. Por efecto de la rotación, la percepción del entorno perderá constancia y fijeza. A pesar de ello, el practicante debe mantenerse en su "centro".

Después de varios minutos, el giro se empieza a desacelerar hasta que se interrumpe.

16. MEDITACIÓN KABBALISTICA

El origen de la Kabbalah se remonta a los escritos del Rabino Shimon Bar Yohai quien, en compañía de su
hijo Eleazar, permaneció durante trece años escondido en una cueva huyendo de los romanos que habían invadido Israel. En el aislamiento de su cueva, Bar Yohai escribió el Zohar y en él expuso todo un sistema místico que ha servido de catapulta para el desarrollo posterior de la Kabbalah.

De acuerdo con Arveh Kaplan (véase Meditation and Kabbalah, Samuel Weiser, ed., Nueva York, I982), la ciencia de la Kabbalah está dividida en tres grandes áreas: la teórica, la meditativa y la práctica. Existen alrededor de tres mil libros sobre Kabbalah y la mayoría están dedicados a la parte teórica, que trata los misterios del mundo espiritual, de la estructura de los reinos angelicales y de las Sefirot o Emanaciones Divinas. De hecho, la palabra Kabbalah tiene su origen en la palabra hebrea "Le Kabel", que significa recibir. El Kabbalista se prepara para

recibir inspiracion, informacion y energia de los remos espirituales, y la parte meditativa del sistema está ideada para preparar al practicante para esta recepción. La Kabbalah práctica es una especie de magia blanca que trata de las técnicas necesarias para activar poderes sobrenaturales. El más grande Kabbalista de todos los tiempos, el Rabino Isaac Luria —mejor conocido con el nombre Ari o León de Safed—, consideró la Kabbalah práctica como peligrosa e incluso perniciosa para el desarrollo espiritual y, en cambio, estimuló tanto la Kabbalah teórica como la meditativa.

En esta sección analizaré algunas de las técnicas meditativas propuestas por la Kabbalah, que se centran en torno al proceso de "Yehudim" o Unificaciones. No será posible incluir aquí otras técnicas porque involucran y requieren el conocimiento profundo del idioma hebreo, o porque son demasiado especializadas y extensas para el breve espacio con el que cuenta este escrito.

En el Judaísmo se le otorga una importancia fundamental a la Unificación. De hecho, la oración más sagrada para un judío, la que pronuncia en el momento de la muerte, dice así: "Escucha, Oh Israel, el Señor nuestro Dios, el Señor es Uno".

De la misma forma, en la Kabbalah se habla de la existencia de cinco niveles distintos del alma, desde un alma ligada al cuerpo y que le sirve de sostén energético denominada Nefesh, hasta el nivel más elevado del Alma llamado Yehida o Singularidad, el cual implica una Unificación. Cuando un ser humano nace, trae consigo diferentes partes del Alma de distintos seres que lo antecedieron. Su labor de

desarrollo en esta vida consiste en purificar todos los niveles hasta llegar a la Singularidad. Este nivel es la Unidad consigo mismo, la mismidad del Yo Puro o la verdadera identidad.

Por lo tanto, una de las técnicas Kabbalísticas de Meditación consiste en meditar sobre la Singularidad del sí mismo preguntándose quién es Uno mismo y, después, colocándose en identidad consigo mismo.

En esta sección analizaré algunas de las técnicas meditativas propuestas por la Kabbalah, que se centran en torno al proceso de "Yehudim" o Unificaciones. No será posible incluir aquí otras técnicas porque involucran y requieren el conocimiento profundo del idioma hebreo, o porque son demasiado especializadas y extensas para el breve espacio con el que cuenta este escrito.

En el Judaísmo se le otorga una importancia fundamental a la Unificación. De hecho, la oración más sagrada para un judío, la que pronuncia en el momento de la muerte, dice así: "Escucha, Oh Israel, el Senor nuestro Dios, el Senor es Uno".

De la misma forma, en la Kabbalah se habla de la existencia de cinco niveles distintos del alma, desde un alma ligada al cuerpo y que le sirve de sostén energético denominada Nefesh, hasta el nivel más elevado del Alma llamado Yehida o Singularidad, el cual implica una Unificación. Cuando un ser humano nace, trae consigo diferentes partes del Alma de distintos seres que lo antecedieron. Su labor de desarrollo en esta vida consiste en purificar todos los niveles hasta llegar a la Singularidad. Este nivel es la IJnidad consigo mismo, la mismidad del Yo Puro o la

verdadera identidad.

Por lo tanto, una de las técnicas Kabbalísticas de Meditación consiste en meditar sobre la Singularidad del sí mismo preguntándose quién es Uno mismo y, después, colocándose en identidad consigo mismo.

Para lograr la purificación de las distintas porciones del Alma, es necesario aceptarlas y cumplir una vida absolutamente ética, sencilla y en constante recuerdo de Dios. Cada obstáculo que la vida presenta al meditador es una oportunidad de purificación para llegar a la Singularidad. Cuando uno de estos obstáculos es vencido, se adquiere mayor poder y pureza.

De acuerdo con la doctora Krasimira Kademova, esta noción es similar a un fenómeno de la mecánica cuántica que se denomina "Tunelaje con Fricción". En dicho fenómeno, se observa que cuando una partícula elemental se encuentra con un obstáculo en su trayectoria que le impide seguir su camino y logra sobrepasarlo, la energía de la partícula se incrementa. También de acuerdo con la doctora, en la Fisica contemporánea se habla de un campo Bosónico inmaterial. Cuando partes de este Campo interactúan entre sí, se produce un objeto material (una partícula) que pertenece a otro Campo —el de la materia o Campo Fermiónico.

Los objetos del Campo Fermiónico poseen singularidad en el sentido de que cada partícula elemental es única y diferente y no es posible que dos partículas posean el mismo estado. Cuando se produce el "Tunelaje con Fricción" y una partícula adquiere mayor energía, pasa a formar parte de otro

campo, el Parafermiónico, en el cual sí es posible que dos partículas posean el mismo estado. Allí, dos singularidades se unifican. En el Campo Bosónico, la posibilidad de Unificación es infinita.

La técnica de Meditación de la Kabbalah que activa el Estado de Singularidad parecería corresponderse con la individualidad de una partícula del Campo Fermiónico.

Una vez lograda la Singularidad, existe una técnica que estimula la unificación con otras singularidades en lo que parecería ser una entrada al Campo Parafermónico. Tal técnica consiste en la visualización de la palabra "Uno".

El meditador se sienta cómodamente, cierra los ojos y después se imagina la palabra Uno y penetra en su significado. Primero asocia este significado con su propio cuerpo hasta que, posteriormente, logra sentir su Unidad. Después sigue meditando en el Uno en relación con otros seres humanos hasta que logra sentir la Unidad que existe entre todos los seres humanos. Más adelante, medita en el Uno en relación con el Planeta Tierra con todos sus habitantes hasta que logra sentirse en Unidad con la Conciencia Planetaria. Después, aplica la Meditación en el Uno en relación con la Galaxia entera y, por último, al Universo como una totalidad.

Si la Meditación tiene éxito, el meditador habrá experimentado la Unidad existente en todos los niveles antes mencionados, desde su cuerpo orgánico hasta todo el Universo.

En términos de la Física Contemporánea, habrá

logrado situarse primero en el Campo Fermiónico como Singularidad, después en el Parafermónico en Unidad con otras Singularidades y, por último, habrá penetrado en el Campo Bosónico.

Acerca del origen del Universo, también existen coincidencias entre la Flsica y la Kabbalah. Según la Física, este origen fue la explosión de una partícula en el principio del tiempo. Esta explosión creó el Espacio, el tiempo y el Universo conocido. Antes de ella no existía el tiempo, ni el Espacio. A partir de la explosión, el Universo inició un movimiento expansivo y una multiplicación de sus partículas en un Campo Fermiónico. Esta expansión ocurre en la actualidad y tendrá un límite tras el cual el Universo iniciará un movimiento contrario de concentracción hasta volver a su origen para, nuevamente, explosionar e iniciar un nuevo tiempo y un movimiento expansivo. Esta teoría, llamada Big Bang, asume una existencia cíclica para el Universo y niega la existencia de algo previo a la primera explosión puesto que antes de ella el tiempo no existía.

La Kabbalah, en cambio, considera que antes de la explosión primigenia, todo el Universo estaba iluminado por la "Luz Divina" y no existía nada que se sustrajera a ella. En un acto supremo de creación, Dios creó una zona libre de Su Luz a través de un proceso denominado "Tzintzum" y en el vacio resultante implantó una chispa de Su Luminosidad creando con ello la explosión inicial y la subsecuente expansión del Espacio y el tiempo.

Previo al Tzintzum no existían ni tiempo ni Espacio pero algo había y este algo era, como antes dije, la "Luz Divina" penetrándolo todo sin discontinuidad. El desarrollo de la Conciencia humana implica el ponerse en contacto o recibir la "Luz Divina" a través de las técnicas de Meditación y purificación antes mencionadas.

El hombre y la mujer son, según la Kabbalah, un modelo del mismo proceso de "Tzintzum"—de implantación de una chispa de luz y de explosión primigenia y posterior expansión del Universo.

La mujer contiene un órgano, la vagina—y la matriz—, que representa el vacío en donde se implantará la chispa de luz. Esta última está representada en la célula espermática que interactúa con el óvulo y produce una explosion organica y la creacion y nacimiento de un nuevo Universo.

El hombre representa el dador de la luz y la mujer, la receptora de la misma y creadora de la vida expandiéndose en su interior. Por esta razón, la Kabbalah otorga una especial importancia a la pareja humana, al amor y al acto sexual, considerándolos sagrados. El acto sexual en amor y fidelidad responsable se constituye, para la Kabbalah, en una Meditación sacra. Al hombre y a la mujer juntos se les define como al verdadero ser humano.

Veremos más adelante que en la Meditación Taoísta también se sacraliza la unión sexual y se le utiliza para avanzar en el camino de la espiritualidad.

Por otro lado, la mujer y el hombre son diferentes

en el sentido de que la primera es capaz de ponerse en contacto con Dios en cualquiera de sus manifestaciones con mayor facilidad que el hombre. Este último requiere del uso de un instrumento mental para lograrlo, siendo asé capaz de crear verdaderos sistemas intelectuales que le sirven para conseguir la comunión con lo Divino. La mujer; que ama este proceso masculino de creación, y el hombre, capaz de ver en la mujer la creadora de la vida en capacidad de comunión con Dios en todas sus manifestaciones, constituyen el ideal de la pareja humana.

17. MEDITACIÓN MAHAMUDRA

La técnica de Meditación Mahamudra se inscribe dentro de la tradición Budista Tibetana como uno de los instrumentos más excelsos para lograr la Iluminación.

Uno de los más grandes maestros del Mahamudra Tibetano fue Milarepa el "Santo Poeta" del Tibet. De él se cuentan las más extraordinarias hazañas de la Conciencia tales como la levitación, la capacidad de desmaterialización al grado de poder atravesar rocas con su cuerpo pero, sobre todo, el logro de un estado de desapego total con respecto a las pasiones, a las dependencias y a las manifestaciones.

En el Mahamudra se considera que el estado primordial de la mente es de total luminosidad y autosuficiencia, y que tal estado básico se encuentra inscrito en todas y cada una de las experiencias conscientes, independientemente de su carácter.

De esta forma, la mente autorrefulgente se halla en

el placer y en el dolor, en la percepción auditiva y en la visual, en cualquier pensamiento y en toda emoción. La labor del meditador es reconocer y vivir tal estado en toda experiencia. Para lograr lo anterior, la técnica mahamúdrica recomienda buscar en toda experiencia el origen de la Conciencia. Éste, como ya mencioné, se encuentra tanto en el dolor como en el placer, por lo que ambos estados no difieren en su origen.

Por otro lado, la práctica del Mahamudra no requiere ni de aislamiento ni de periodos especiales de concentración. Puesto que toda experiencia contiene su propia iluminación, la Meditación Mahamudra se puede realizar en todo momento y en cualquier circunstancia de la vida cotidiana.

Sin embargo, y al igual que otras técnicas, se recomienda iniciar la práctica de esta Meditación en periodos especiales de veinte minutos, con los ojos cerrados y en atenta observación de los procesos mentales que surjan tanto espontáneamente como provocados. Por ejemplo, el meditador sentado cómodamente atiende a sus pensamientos observando en ellos la misma "Luz de la Conciencia" que también permea y sostiene cualquiera de sus procesos emocionales, sus imágenes internas o sus sensaciones corporales. Su atención se dirige no hacia la manifestación sino hacia lo que la sostiene o fundamenta hasta ser capaz de vivir el carácter autorrefulgente en el origen de toda experiencia.

Este carácter se encuentra presente aun en el silencio—por lo que no existe excepción para su existencia.

La siguiente sección es una traducción libre de un texto escrito en el siglo XVI por Wang-Ch'ug Dor-Je el Noveno Karmapa de la tradición Mahamudra. (The Mahamudra. Library of Tibetan Works and Archives. Dharamsala India, 1978). Este texto explica la técnica de Meditación Mahamudra de acuerdo con la tradición más pura que se conoce:

... "Cuando hayas despertado del sueño de la inconciencia y la ignorancia, realizarás la naturaleza última y pura de la realidad conocida como el fruto del Mahamudra. Ser capaz de ver el estado puro y natural de la Realidad y ser libre de toda noción de objetos por ser tomados y de la Conciencia capaz de tomarlos es la visión Mahamudra. Meditar en el significado de esta visión sin ninguna dispersión mental es la Meditación Mahamudra. (texto citado).

..."Hacer lo adecuado y estar totalmente libres de toda noción de algo que se deba hacer y alguien que lo haga es la actividad Mahamudra. (texto citado).

..."Estar completamente libre de toda noción de algo en lo que se deba meditar o de alguien que medita y no tener ninguna expectativa o preocupación tales como que podrás caer en lo mundano o desear llegar a la pureza del Buda es el resultado Mahamudra. (texto citado).

..."Si has realizado con la percepción directa —y no con una suposición— que no existe diferencia alguna entre el que medita y el objeto de la Meditación, ésta es una cognición. Por lo tanto, habiendo diferenciado entre lo que es una cognición y una suposición, colócate en un estado en el cual no te dejes obsesionar por las suposiciones o las

experiencias efímeras y no las consideres superiores. (texto citado).

..."Mahamudra es la conjunción de la apariencia y el vacío, el éxtasis y el vacío, la Conciencia y el vacío, la claridad y el vacío, libre de todos los extremos de los modos de la existencia fabricados mentalmente (esto es; verdaderamente existente, totalmente no existente, ambos o ninguno). Esto no lo puede mostrar un maestro, entender intelectualmente por un discípulo o hacerse inteligible por las palabras. Es totalmente libre de las nociones de que es esto y no aquello. Es una gran Bendición que puede ser experimentada pero no puede ser identificada (como esto o aquello). No existe nada que no esté imbuido por ella, tanto las apariencias, la existencia, lo cotidiano o el Nirvana. Es el gran estado más allá del intelecto (o la mente convencional)." (texto citado).

La Meditación Mahamudra es un verdadero sistema de autoconocimiento y su enseñanza es altamente sofisticada.

Aunque en la sección anterior se presentaron las bases de esta técnica, considero necesario ofrecer una traducción más amplia del texto citado antes para permitir que el lector interesado pueda practicar la técnica con mayor conocimiento. Helo aquí:

..."La mente es una claridad prístina que no se puede identificar. Aunque no tiene ninguna naturaleza intrínsecamente existente como tal, permite sin embargo, apariencias claras. La característica determinante de la mente es que, por naturaleza es una Conciencia clara y vacía. Es

prístina y alerta sin ninguna discontinuidad. Esa es la naturaleza de la mente. Cuando llegas a reconocer esto, cultívalo siempre sin ninguna vacilación. Los beneficios que se derivan de esto quedan más allá de la imaginación...

"Observa el sonido de tu propia voz y la de otra persona, etcétera. Asimismo, observa un olor fragante que aparece como objeto a la Conciencia de tu nariz y un olor hediondo; observa un sabor delicioso y un sabor desagradable en tu lengua; una sensación agradable y otra desagradable, una caliente y otra fría y una sensación física de dolor intenso en tu cuerpo, observa lo que surja. En tal momento, ¿la apariencia desaparece al dejar de existir? Al reflejar una apariencia, ¿la mente y la apariencia son dos cosas independientes? ¿La apariencia entra a la mente desde fuera o es que cuando la mente refleja algo, sale y toma una apariencia pensando 'la voy a reflejar?' En realidad, la mente y las apariencias son inseparables (como un 'espejo mágico' y las imágenes que contiene).

Solamente existe el resplandor de una apariencia y el vacío con ningún objeto que verdaderamente existe.

"Observa la Conciencia que contempla y sus cinco tipos de objetos sensoriales, uno por uno sucesivamente (primero las vistas, luego sonidos, olores, sabores y sensaciones táctiles). Observa para ver si existe alguna diferencia entre la Conciencia y la apariencia de sus objetos sensoriales y luego busca la diferencia entre una apariencia que es el objeto de una Conciencia y la Conciencia que la

tiene como su objeto. Al haber observado un objeto ¿es que el objeto es algo de fuera, sólido y auténtico?. . .

"Si dices que no, entonces parece que no haya ninguna diferencia entre un objeto por un lado y la mente por otro que puede observar escuetamente este objeto sin ninguna obstrucción pero que está calmada, no sostiene nada como su objeto y en la cual nada aparece claramente. Si dices que es imposible pensar que no hay ninguna diferencia entre la mente y el objeto, pero consideras más bien que el objeto es algo que existe fuera, sólido y auténtico, entonces Qué pasa con el pensamiento que piensa así? Su objeto se encuentra allá afuera? Considéralo.

"Asimismo, observa para ver si el cuerpo y la mente son lo mismo o si son diferentes. Si son lo mismo (o una sola cosa), entonces el cuerpo que es algo que surge y cesa, y la mente que es algo permanente (por su naturaleza) con ningún principio o fin tendrían que ser lo mismo...

"Y si son diferentes, entonces deberías de poder identificar dos cosas distintas; el cuerpo y la mente (totalmenre separados el uno de la otra). Pero la mente no es algo que puedes localizar con toda precisión. No se encuentra tan sólo en la parte superior de tu cuerpo o en la parte inferior sino que lo impregna completamente. El hecho de que puedas experimentar sensaciones por todas partes ¿a qué se debe?

"El cuerpo y la mente se asemejan a algo que sostiene y la cosa que es sostenida (como una taza y

el té que se encuentra adentro). Pero, si dices que el cuerpo está fuera y la mente adentro, como dos cosas distintas, o como un hombre y su ropa, entonces al experimentar sensaciones, si piensas que es el cuerpo nada más el que tiene sensaciones, entonces un cadáver también tendría que tener sensaciones'.

Si dices que nada más la mente tiene sensaciones, entonces el cuerpo y la mente tendrían que ser diferentes y no-relacionados.

"Ahora bien, la mente es algo que no se puede matar o afectar de ninguna manera. Si cuando tu cuerpo es picado por una espina tu mente lo siente, entonces ¿de qué forma es diferente del ejemplo que cuando quemas la ropa usada por alguna persona, también quemas a la persona que la usa?

"¿Cuando picas el cuerpo, picas la mente también? Después de considerar esto a fondo, tienes que llegar a una decisión firme...

"En conexión con lo anterior, tienes que darte cuenta de que cualquier sentimiento que surja es como una ola y tu mente es como el agua. Porque cuando tu mente se da cuenta de esto, penetras este estado y llegas al significado de la verdadera naturaleza de la Realidad. Tienes que observar tu mente de esta forma"

Observando a la vez la mente quieta
y la mente en movimiento

"Calma tu mente, hasta llegar a un estado de claridad pura y Vacío y observa su naturaleza.

Luego, haz que surja un pensamiento y observa su naturaleza. Observa para ver si la naturaleza de éstas dos, la mente quieta y la mente en movimiento, son lo mismo o si son diferentes. Después de observar, si ves que son diferentes, ¿entonces cómo son diferentes? ¿Aparecen alternativamente la mente quieta y la mente en movimiento como cuando has ensartado hilos alrededor de dos palos y les das vueltas para hacer una cuerda? La mente quieta, ¿es como un campo y la mente en movimiento surge como los cultivos que allí crecen? ¿O son las dos lo mismo, como una culebra o cuerda y sus anillos o adujadas (en el sentido de que no puede existir una adujada sin una cuerda)? Si es así, entonces cuando la mente está quieta sin que surja ningún pensamiento ¿se mueve también? y cuando se mueve ¿está quieta también?

Hay una gran diferencia entre la mente en movimiento que puede crear cualquier cosa y hacer fantasías de una variedad infinita, y la mente quieta que queda sin moverse. Pero si piensas que las dos son diferentes en naturaleza, entonces, ¿la diferencia es en términos de color, forma, etcétera? ¿Es, en términos del principio, duración y fin, o del pasado, presente y futuro, o de permanencia y no-permanencia? Considera de qué forma son diferentes.

"Cuando sabes por medio de la Meditación lo que de verdad son los pensamientos, entonces te das cuenta de que la naturaleza de ambas, la mente quieta y la mente en movimiento, es exactamente la misma. La forma en que surgen es por alteración, y cuando está quieta no existe nada que se mueva y cuando se mueve no existe nada quieto. Como el agua y las

olas, es sólo la mente la que funciona y actúa. Se trata simplemente de eso. Cuando comprendes que la mente quieta y la mente en movimiento no son más que un vacio brillante y claro, entonces tienes algo de entendimiento."

18. MEDITACIÓN DZOGCHEN

De acuerdo con Namkhai Norbu (véase The Cycle of Day and Night. Zhang Zhung Editions, California, 1984), en la tradición budista del Tíbet, Garab Dorje fue el primer maestro humano del sistema Dzogchen de práctica contemplativa. El término Dzogchen se traduce como "La Gran Perfección" y el sistema ha sido transmitido de maestro a discípulo hasta nuestros días.

Dzogchen intenta comprender, en la experiencia inmediata del meditador, el estado primordial y la naturaleza no condicionada de la mente. La mente, al igual que en Mahamudra, es vista como poseedora de una luminosidad autorefulgente y pura; como una especie de espejo que refleja diferentes manifestaciones.

El meditador de la técnica Dzogchen utiliza cualquier experiencia para identificar este espejo que la refleja, no identificándose con los reflejos sino con su origen. No se trata, como en la meditación Vipassana, de observar la experiencia desde la perspectiva del Observador sino de captar la diferencia entre la experiencia como producto de un proceso de creación y la fuente de tal proceso. El meditador se pone en contacto con esa fuente atendiendo a su origen.

El símil del espejo y sus reflejos constituyen una imagen apropiada para comprender la técnica aunque no sustituye a la vivencia de la misma. En esta vivencia, el meditador debe poner atención al primer instante de activación sensible ante cualquier estímulo. En este primer momento de Conciencia se halla el origen del ser consciente o la superficie del espejo de la mente. Cualquier estímulo es reflejado en esta superficie y de lo que se trata es de ser consciente de la existencia de la superficie reflectante, independientemente de las características o de los contenidos de sus reflejos.

Una forma de aproximarse a la experiencia Dzogchen es atender a la primera experiencia que acontece en el instante del despertar del sueño. Existe una secuencia reconocible de acontecimientos que se siguen unos a los otros durante el despertar, desde la experiencia inmediata sin ego ni yo; el recuerdo de uno mismo como poseedor de un yo hasta el despertar completo en el cual la mente comienza su habitual diálogo. El meditador posee en el primer paso de esta secuencia, la posibilidad de experimentar su mente libre de contenidos y en ausencia de identidades.

Otra forma de experimentar el estado de Dzogchen es observar los contenidos de la percepción visual (objetos, colores, formas, etc.), sin asignarles denominadores verbales o intelectuales; esto es, sin conectarlos con el proceso racional de identificación y significación. En la percepción desnuda previa de conceptualización es posible experimentar la pureza de la mente.

La Meditación Dzogchen se podrá entender mejor

después de leer los siguientes extractos del libro; The Cycle of Day and Night:

..."La Conciencia que surge en el primer instante súbito de contacto sensorial es verdaderamente aquella presencia pura que aparece sin corrección (o modificación) y que no es creada (por causas). Esta condición de ambos; el sujeto y el objeto es la auténtica y autooriginada Conciencia primordial de la presencia pura... (texto citado).

..."Esta Conciencia, en su nacimiento, está totalmente ausente de pensamientos dualistas que conciben las cosas en términos de sujeto y objeto y por lo tanto (las apariencias externas), surgen como manifestaciones de claridad sin apegos (hacia concepciones o juicios). Las apariciones se presentan entonces en el estado de la condición real de la existencia. (texto citado).

..."En la mañana temprano (inmediatamente después de despertar), una Conciencia primordial surge, la cual no es corregido y se mantiene presente en su propia condición. Si permanecemos en este estado natural sin distracción y sin meditar en alguna cosa, entonces nos encontraremos quietamente presentes, sin ser perturbados por cualquier pensamiento discursivo. (texto citado).

..."Tomando una postura confortable y estando relajado tanto interna como externamente, sin estar agitado de ningún modo, uno integra su Conciencia con el cielo abierto enfrente de uno ... cuando uno mira el cielo... parecerla que el sentido del yo desaparece en la apertura del cielo. Esta apertura es integrada en el sentimiento propio y uno continúa de

esta manera... la mente está simplemente presente en atención pura en el momento de la observación. (texto citado).

..."Cuando uno se coloca en esta condición en un estado de alerta relajada sin distracciones y sin una meditación construida, esta Conciencia inicial que es como el cielo, es también una condición en la que uno no tiene apegos ni fijezas en concepciones o juicios... con respecto a la integración con el espacio, nada hay que hacer con la mente, nada hay que visualizar o recitar. Uno no está pensando en algo; lo que se encuentra presente es la atención pura. Esta Conciencia que está presente allí, es como el cielo y no posee nada en ella en relación con una creación mental o apego. Es la simple y pura presencia de la claridad y uno permanece en ella." (texto citado).

19. MEDITACIÓN HINDU

La Meditación hindú clásica está descrita en los aforismos sobre el Yoga de Patanjali. Patanjali fue un gran sabio y sistematizados cuya mayor aportación fue sintetizar el sistema Yoga utilizando un estilo de escribir, en el cual se concentra el conocimiento en frases breves de alto poder conceptual y abstracto. En el capítulo acerca de la Meditación, Patanjali describe la técnica de Samyama, la cual consiste en tres pasos o fases aplicables a cualquier objeto de Meditación. El sistema propone que la Meditación se realice en una secuencia en la cual los primeros objetos sean de alta densidad para ir avanzando hacia la Meditación mediante objetos cada vez más sutiles hasta que el último sea Purusha o el Ser.

Los tres pasos de Samyama son:

1. Fijación de la atención en un objeto.

2. Mantenimiento de la observación en el objeto hasta que éste ocupe íntegramente todo el campo de la Conciencia con exclusión de cualquier otro objeto.

3. Fusión con el objeto, en la cual éste deja de ser percibido como objeto para, en cambio, aparecer en su significado.

Un primer objeto de la meditación puede ser, por ejemplo, una flor. El meditador atiende a la flor observándola de forma concentrada hasta en sus últimos detalles. El meditador mantiene la observación concentrada en la flor hasta lograr que ésta ocupe toda su Conciencia. Por último, se funde con la flor convirtiéndose en ella y comprendiendo, de esa forma, su significado.

El método de Samyama es una técnica de conocimiento directo, puesto que con su uso el meditador conoce el objeto de su observación en su esencia o interior. Una vez que se ha adquirido maestría en la aplicación de Samyama a objetos concretos, el meditador escoje. como motivo de observación, objetos más sutiles, como por ejemplo el Espacio. En la Meditación en el Espacio se sigue la misma secuencia de tres pasos de Samyama que en la observación de la flor. Es decir, primero se fija la atención en el Espacio con exclusión de cualquier objeto contenido en el mismo. Más adelante, se mantiene fija la atención en el Espacio hasta que éste ocupa todo el campo de la Conciencia. Por

último, el meditador se funde con el Espacio convirtiéndose en él y, allí el Espacio aparece en su significado esencial.

Samyama puede ser utilizado para obtener conocimiento directo de cualquier ser vivo, entidad u objeto que se escoja observar.

Cuando se llega a la observación de Purusha el meditador aplica los tres pasos de Samyama en la Meditación en el Ser, el Yo Puro o en su identidad real, y en este ejercicio alcanza el conocimiento directo de su propia esencia. La fusión entre Observador y objeto de observación hace que desaparezca la dicotomía entre externo e interno, sujeto y objeto o yo y tú para en cambio alcanzar la Unidad entre ambos.

En el Yoga Hindú, se concede una importancia fundamental al logro del silencio. De acuerdo con el mismo Patanjali, el Yoga es la unión del yo individual con el Yo unificado en la totalidad. También se podría definir como la unión del alma individual con el Alma Universal. Para que esto sea posible, es necesario acallar las fluctuaciones de la mente hasta lograr silenciarlas.

La mente, como partícipe de la percepción de la Realidad, distorsiona a ésta cuando no está en silencio, es decir, cuando la memoria se encuentra activa y el pensamiento condicionado confunde a la Realidad con una interpretación personal de la misma.

En otras palabras, la actividad mental, de acuerdo con Patanjali, es una especie de filtro o pantalla

obstructora que matiza, con su propia textura y color a la Realidad.

Solamente cuando la pantalla y los filtros desaparecen, se produce una unión en la cual la Realidad se percibe a sí misma. De esta forma, la Meditación consistirá en cualquier procedimiento que logre acallar la mente, acabar con sus fluctuaciones para así determinar una inhibición en los procesos de distorsión.

Existe una gran cantidad de técnicas extraidas de la tradición Hindú, algunas de las cuales (como el Samyama en el propio Ser) van directamente a la fuente de la Iluminación mientras que otras utilizan procesos de intermediacion.

Por ejemplo, una técnica utilizada por un Yogui centenario de la India (Yogui Yoguenshvar) consiste en elevar la energía a partir de la base de la columna y hasta el entrecejo, ayudándose de la respiración. Para ello, el meditador, sentado o de pie, atiende a la base de su columna y durante la inhalación visualiza a su propia energía ascendiendo por ella hasta el entrecejo del cual sale durante la exhalación.

En el Ashram de este Yogui se otorga mucha importancia a la Meditación en los Generadores o Chakras corporales. Estos son en número de 7 y se localizan: 1. en el área genital, 2. a la altura del ombligo, 3. en el plexo, 4. en el corazón, 5. en la garganta, 6. en el entrecejo y 7. en la corona, en la parte más alta de la cabeza.

Los filtros de la Realidad se van haciendo más

transparentes conforme se asciende de Generador a Generador. Por ello, una de las prácticas del Raja Yoga o Yoga Real que más se recomienda es el mantenimiento de la atención concentrándola en los Chakras superiores.

De acuerdo con Yogui Yoguenshvar, la concentración en el generador del entrecejo, cuando se realiza con propiedad, activa la aparición de una luz intensa que se abrillanta y expande conforme avanza la concentración.

La Meditación en esta "luz divina" activa estados ae éxtasis y permite experimentar diferentes sensaciones extraordinarias.

La meditación en el Chakra del corazón, activa y fortalece la capacidad de amor y la compasión mientras que la concentración en el generador de la corona, lleva al practicante a la meta del Yoga que es la unión personal con Dios.

20. MEDITACIÓN DE LOS BRAHMA KUMARIS

Los Brahma Kumaris forman parte de un movimiento espiritual originado en la India que utiliza una técnica de meditación que se inscribe dentro de la tradición del Raja Yoga o Yoga Real.

De acuerdo con los Brahma Kumaris, el ser humano tiene una naturaleza dual. Por un lado posee un cuerpo orgánico que vive una vida temporal, y por el otro un Alma inmortal que encarna en el cuerpo pero que a la muerte de éste lo sobrevive. El Alma posee una localización y ésta es la región del entrecejo. En la meditación Raja Yoga de los Brahma Kumaris, el

meditador debe recordarse a sí mismo como Alma, concentrando su atención precisamente en su localización en el entrecejo. Esta vivencia hace que el meditador se ponga en contacto con su verdadera naturaleza en la Conciencia del Alma y no en la del cuerpo.

Generalmente la Meditación se realiza en parejas, y cada miembro observa el entrecejo del otro recordándose a sí mismo en la Conciencia del Alma y sintiendo a su pareja también en Conciencia de Alma mientras observa su entrecejo. La Meditación se acompaña de una música suave y tranquilizadora y se ejecuta en periodos de aproximadamente veinte minutos.

Los Brahma Kumaris también meditan en grupo escogiendo a uno de ellos como centro de atención, de tal forma que todos se concentran en el entrecejo de esta persona visualizándolo en Conciencia de Alma, mientras que este último observa el entrecejo de cada miembro del grupo, por turno y también recordándolo en Conciencia de Alma.

La vida para los Brahma Kumaris es una especie de escenario teatral en el cual cada uno de nosotros lleva a cabo un papel dentro del drama de la existencia. La sabiduría consiste en no confundir el drama con la Realidad, sino mantener la Conciencia de que se trata de una actuación.

A continuación, reproduzco un escrito de los Brahma Kumaris en el cual se describe lo anterior y se propone un método de Meditación para la vida cotidiana.

Un mundo de verdaderos héroes

El verdadero héroe

El verdadero héroe ve la vida como una obra de teatro y experimenta intensamente cada escena y cada momento. Es un personaje que toma todas las escenas que vive como una enseñanza profundamente humana y transforma día a día su mundo, mejorando cada vez más su actitud hacia él mismo y hacia los demás. Al estar consciente de ser un personaje del teatro de la vida elige representar su papel de tal manera, que siempre avanza como ser humano. En escena, el verdadero héroe ubica el campo de batalla dentro de sí mismo. Sabe que su transformación es la transformación del mundo que le rodea.

El campo de batalla

El campo de batalla del verdadero héroe es la vida diaria. El verdadero héroe entra en escena armado con los poderes de sus pensamientos y adornado con las joyas de sus virtudes. Sus enemigos no son los personajes del escenario, sino los obstáculos que crea en su mente o al actuar sin una verdadera Conciencia.

La verdadera victoria

La verdadera victoria para el verdadero héroe es el mantener la actitud precisa para progresar en su transformación. Victoria es también mantener la actitud que lo haga ser consciente de su identidad

auténtica, con el papel que desea interpretar en la vida. El verdadero héroe vive la victoria con humildad, no se vanagloria de sus triunfos sino que los vive con una satisfacción interna que lo hace sentirse completo. La verdadera victoria no es, por ejemplo, ganar una discusión, sino transformar un ambiente de fricción en un ambiente sereno y de armonía. Y asi, siendo el campo de batalla las escenas de la vida diaria, el verdadero héroe ve siempre estas escenas como pruebas que afrontar, que lo van haciendo más fuerte y que lo hacen progresar.

El verdadero héroe siempre experimenta victoria en la derrota y victoria en la victoria. Él inspira valor en los demás. Un victorioso no hace que nadie se sienta menos, porque un verdadero héroe victorioso es un otorgador, alguien que eleva a otros.

Los verdaderos enemigos

El verdadero héroe nunca ve a los otros personajes como enemigos, sino que ve en todos la posibilidad de que ellos también lleguen a ser héroes junto a él. Los verdaderos enemigos con quienes se enfrenta en la batalla son sus propios hábitos o rasgos de personalidad negativos. Sabe que éstos se fueron formando al repetirlos constantemente en sus actuaciones del pasado y que llegaron a integrarse en su personalidad, como una hendidura en la tierra que se vuelve cada vez más profunda con el continuo pasar del agua. El verdadero héroe consciente de esto, modifica su conducta para no profundizar más la hendidura de sus enemigos sino la de sus cualidades y virtudes. El verdadero héroe es soberano de sí mismo, de sus pensamientos, palabras

y acciones.

Así transforma:

—preocupación en optimismo;
—envidia en satisfacción consigo mismo y respecto a los demás;
—placeres perecederos en experiencias humanitarias y espirituales;
—apego o dependencia en amor verdadero;
—desamor hacia uno mismo en autorrespeto;
—ego en humildad.

Los ocho poderes

Los ocho poderes son las armas del verdadero héroe. Los ocho poderes son actitudes y pensamientos que ayudan al verdadero héroe a representar su papel en la obra de teatro con precisión.

I. Introspección

Me convierto en el verdadero héroe cuando tengo la capacidad de actuar en el escenario y, al mismo tiempo, observo la escena. Para esto necesito entrar en un estado de introspección, de estar en la esencia de mi ser, en mi verdadera identidad y así, identificar a mi cuerpo como el traje del personaje que estoy interpretando.

El poder de introspección es la capacidad de entrar al lugar en donde me encuentro yo, donde soy auténticamente yo y no lo que los demás quieren que yo sea. En este lugar me encuentro a gusto conmigo mismo, disfruto de mi propia compañía, porque mientras más profundizo en mi ser, más

descubro y experimento mis cualidades originales de paz, amor, pureza, energía y contento. Estas cualidades se fueron mezclando y contaminando con otros sentimientos al dejarme manipular por las escenas de la vida diaria. Cuando me reencuentro con mi ser y sus cualidades originales, controlo yo las situaciones y éstas no me manejan más. Observo las escenas desde mi más profundo ser y así decido representar el mejor papel en el escenario: el del verdadero héroe que logra victorias verdaderas. El poder de introspección es la base para aplicar los otros poderes.

2. Poner un punto final

Pasado es pasado. El verdadero héroe vive el presente con mucha intensidad, no se desgasta pensando en sus fracasos del pasado, ni se duerme en los laureles de sus victorias pasadas. sigue creciendo ala a ala.

Está abierto a lo nuevo. Cada día se permite a sí mismo ser nuevo y deja también a los otros personajes de la escena ser alguien que se puede transformar en cada momento.

"Voy a la esencia y dejo florecer lo que profundamente soy; así, del respeto a mí mismo, surge el respeto a los demás.

"Sin el lastre del pasado, brilla en mi cara el optimismo de iniciar la vida cada día, el entusiasmo de vivir mi presente y construir mi futuro. Tengo la capacidad de transformación en mi y, consecuentemente, en los demás."

El verdadero héroe pone punto final también a los pensamientos inútiles. Los pensamientos inútiles son los que debilitan al ser y le impiden ver la realidad como es. Son los pensamientos que producen negatividad y sufrimiento. El verdadero héroe desarrolla el hábito de generar sólo pensamientos creativos, productivos y positivos. No se ocupa de pensar en el papel que representan los demás o que deberían representar, sino que se ocupa de su propio papel.

3. Tolerancia

El poder de la tolerancia no funciona como una fuerza de oposición, sino como una fuerza interior que nace de combinar los otros poderes con la introspección; el verdadero héroe comprende cómo viven la escena los demás. Es flexible con la variedad de papeles de los demás personajes. Con el poder de poner punto final al pasado deja que el otro personaje sea alguien nuevo en cualquier momento. El verdadero héroe es capaz de conciliar la fuerza de extroversión del personaje en escena con la suya de introspección, que es suficientemente poderosa como para finalizar la batalla, en la cual salen triunfantes ambos. De este modo, él disfruta de la transformación que se da en la secuencia de escenas como amo de su actuación.

El verdadero héroe sabe que tiene que tolerar no solamente una vez sino muchas veces. El fruto de su tolerancia es eterno y dulce y los otros definitivamente cambiarán. La tolerancia no es reprimir o contener, sino que es un estado que surge de sentirse completo y satisfecho consigo mismo lo cual le permite dar a los demás los frutos de su

estado. Al recibir una pedrada, da un fruto a cambio. Tolerancia significa llenarse uno mismo de poder y dar poder a los otros.

El verdadero héroe aplica la tolerancia en su actitud hacia otros y también en circunstancias difíciles. Reducir la expansión a su esencia es lo que se llama tolerancia. El engrandecer los obstáculos en la mente significa crear una montaña. El verdadero héroe reduce, no expande. El reduce los obstáculos a su esencia. Esencia es tomar el camino con atajos. Así, él ahorra tiempo, está constantemente alegre, nunca pierde la esperanza, ni se descorazona.

4. Discriminar

Ser actor en la escena y al mismo tiempo observador desapegado es una táctica del verdadero héroe para poder discriminar. Es como un joyero que discrimina los diamantes verdaderos de los falsos. Discriminar es poder distinguir entre lo que es superficial, trivial y lo que es profundamente humano o espiritual, entre lo temporal y lo eterno, entre lo falso y lo auténtico, entre lo real y la ilusión.

5. Juzgar

El verdadero héroe pone en la balanza el poder de juzgar la percepción que tuvo junto con el poder de discriminar. Juzga estando estable en el estado de autorrespeto, de humildad y desapego.

Él juzga basándose en el conocimiento de los tres tiempos: al pasado le pone un punto final después de haber aprendido una lección. En el presente discrimina y juzga vislumbrando las consecuencias

positivas de su actuación en el futuro.

El verdadero héroe ve las adversidades de la batalla como algo temporal sin perder su estado de estabilidad. Un verdadero héroe nunca crea dependencias y, por ello, discrimina y juzga libremente. Su intelecto está claro, sin Pensamientos inútiles.

6. Ajustarse

"Cómo el océano que sumerge todo aquello que fluye a él, yo sumerjo todo lo que pasa." El verdadero héroe sabe cuándo usar el poder de ajustarse y cuándo el poder de afrontar. Para decidir si debe ajustarse o afrontar, usa los poderes de discriminar y juzgar en primer lugar.

El verdadero héroe está preparado para actuar en cualquier escena de la vida diaria. Sabe que las escenas se pueden presentar diferentes a lo que él esperaba. Conoce todos los elementos que componen cada escena del teatro de la vida, desde los detalles del escenario hasta las actitudes más sutiles de los demas personajes. Con este conocimiento, él se sitúa como personaje fuera de la escena, reconsidera cuál es el papel que va a representar y lo representa en armonía.

7. Afrontar

Si su decisión es afrontar, él tiene pensamientos determinados: "Afronto cuando asumo la situación como es y actúo". "Afronto cuando acepto mi papel de verdadero héroe y entro en la batalla seguro de la verdadera victoria. "

El verdadero héroe afronta situaciones nuevas o situaciones en las que ya está involucrado. En ambas se apoya en su poder de introspección y su conocimiento del teatro de la vida.

Él sabe que el primer paso para la transformación es el "darse cuenta".

La cooperación es el futuro de los demás poderes; cuando hay cooperación, existe la fuerza para lograr lo que parecía imposible. Compartir la tarea es facilitarla. La actuación del verdadero héroe motiva a los demás a cooperar. Cada personaie del mundo es único y su colaboración también es única. Por eso, la cooperación, de todos y cada uno de los seres humanos es necesaria para la creación de un mundo mejor...

21. MEDITACIÓN OLISCA

Tal y como se describió en la introducción, los Olmecas fueron un pueblo altamente desarrollado que opinaba que el verdadero significado de la existencia consiste en participar, propiciando el desarrollo y mantenimiento del orden Cósmico. Existen evidencias que indican que los Olmecas desarrollaron sistemas meditativos cuyas instrucciones se encuentran grabadas en las grandes estatuas de piedra que esculpieron. Posiblemente, ellos fueron los originadores del chamanismo en México cuyos representantes todavía existen.

La Meditación Olmeca implica un manejo corporal muy interesante, el cuál tiene un efecto vitalizador, de rejuvenecimiento y de mantenimiento de un

estado de salud óptimo. De hecho, se dice que si la Meditación Olmeca se practica en forma constante durante cinco años, su efecto es el de mantener, en formar permanente, la juventud.

Para practicar la Meditación Olmeca se utiliza la postura de sentado, con la espalda recta. El meditador comienza fijando la atención en su cuerpo, concentrándose primero en su columna vertebral. Visualiza esta última y se imagina una luz o una energía que gira alrededor de la columna en dirección contraria a la de las manecillas de un reloj; es decir, hacia la izquierda. Este giro se realiza a todo lo largo de la columna desde su base hasta su inserción en el cráneo. El giro se hace alrededor de la columna de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba, hasta lograr extenderlo a toda la longitud de la misma. A medida que el giro exterior se continúa, se intenta penetrar en la columna vertebral haciéndola girar hacia la izquierda—pero en su interior—. Si el meditador tiene éxito, pronto notará que toda su columna vertebral manifiesta un giro sostenido hacia la izquierda en toda su extensión y longitud. Cuando lo anterior es logrado, entonces la atención se fija en el cerebro también haciéndolo girar a la izquierda. El giro cerebral se inicia con una estrategia similar a la usada con la columna vertebral; es decir, primero el meditador visualiza una luz o una energía que rodea al cerebro girando a la izquierda y poco a poco hace penetrar el giro al interior de la masa cerebral hasta que logra que toda ella, en cada una de sus partes, gire a la izquierda.

Más adelante y utilizando un procedimiento similar, se atiende a cada órgano del cuerpo: corazón,

pulmones, estómago, intestinos, órganos genitales, etcétera y se les hace girar a la izquierda.

Por último, el giro se extiende a las piernas, los brazos, el tórax y, en general, a todo el cuerpo.

No existe límite de tiempo para mantener el giro a la izquierda y se recomienda continuarlo a lo largo del día sin interrupciones. Si esto no es posible, entonces dos periodos de giro de veinte minutos cada uno serán suficientes para empezar a sentir beneficios derivados de esta práctica.

22. MEDITACIÓN CHAMÁNICA

Existe una gran cantidad de técnicas de Meditación utilizadas por los Chamanes Mexicanos. Cada linaje de Chamanes practica técnicas específicas que tienen su origen en periodos remotos.

Los Chamanes Mexicanos utilizan estas técnicas para purificarse y prepararse en sus labores de curación o en sus trabajos como Psicólogos Autóctonos. A continuación, se explican algunas de estas técnicas de Meditación tal y como las usan los Chamanes referidos en el texto.

Técnicas de Meditación de Don Lucio de Morelos

Don Lucio considera que su poder como Chamán proviene de lo que él llama el mundo invisible habitado por los "Trabajadores del Tiempo", por los "rebaños" y por los "pastores .

Las técnicas de Meditación de Don Lucio están ideadas precisamente para establecer un contacto

con este mundo invisible y con sus habitantes.

Una de las técnicas, es el establecimiento de un contacto con la naturaleza y la relajación en este contacto. Don Lucio escoge algún paraje del campo, preferiblemente libre de interferencias sonoras y alejado de interacciones humanas, y en este lugar, por ejemplo debajo de un árbol, se acuesta y se relaja dejando libre su mente sin obstruir sus procesos, sin reprimirlos ni guiarlos. En sus palabras, dejando libre a su espíritu para que haga y realice sus "negocios espirituales".

Otra de las técnicas de Meditación de este Chamán, consiste en prestar atención a sonidos internos y escuchar los mensajes de los "Trabajadores del Tiempo" que, según Don Lucio, se comunican con él en forma directa.

Técnicas de Meditación de Doña Pachita

Doña Pachita, una de las más extraordinarias Chamanas del México contemporáneo, realizaba verdaderas hazañas de curación, de manejo del Espacio-Tiempo, de la energía y de la materia, y decía utilizar una serie de procedimientos que le permitían realizar su trabajo. El procedimiento principal de Meditación de Doña Pachita consistía en sentarse en una silla frente a su altar en el cuarto en donde realizaba sus operaciones y curaciones, y una vez ahí, cerrar los ojos y respirar suavemente hasta lograr escuchar un zumbido característico en uno de sus oídos. Una vez captado este zumbido, el cual, según Doña Pachita, era la manifestación de un cambio de estado en ella misma, atendía a este sonido interno hasta que sentía que caía en una

especie de gran orificio, tras lo cual cambiaba de estado.

Doña Pachita meditaba sobre sensaciones sonoras características y después se dejaba ir en un acto que ella describía como de un salto en el vacío o de una súbita bajada en una rueda de la fortuna, después de lo cual empezaba sus operaciones quirurgicas.

La técnica me hacer recordar un procedimiento hindú de Meditación llamado "Shabd", en el cual, el meditador debe poner atención a un zumbido característico y seguir este zumbido por un lapso de tiempo relativamente largo.

Técnicas de Meditación de Don Panchito

Don Panchito, uno de los más veteranos Chamanes de la República Mexicana, era de origen Maya y vivía en un pueblo pequeño del centro de la Península Yucateca.

Don Panchito utilizaba por lo menos tres técnicas de Meditación. La primera de ellas era una observación atenta de los fenómenos naturales cotidianos. Me refiero a la observación del amanecer, del anochecer, de los movimientos de los animales, de sus propios procesos internos, de los cambios de luz, de los movimientos de su hamaca al mecerse en ella, etcétera. Don Panchito era capaz de mantener su observación durante horas, atendiendo a los mínimos detalles de la misma.

La segunda técnica de Meditación que utilizaba Don Panchito, era la observación atenta de las estrellas en las noches. Durante aproximadamente quince

minutos, él escogía alguna zona del firmamento estrellado y fijaba su atención en esta zona en una postura de relajación, dejando que penetrara la información estelar en su interior. Acto seguido, Don Panchito se dormía y en la mañana recolectaba sus sueños y, a través del contenido de los mismos, podía observar sus propios procesos y era capaz de utilizar esta información para ofrecerla a algún paciente. De hecho, la técnica de observación estelar con el subsecuente análisis de los contenidos oníricos, los utilizaba Don Panchito cuando algún paciente venia a consoltarlo y le pedía específicamente un acto de adivinación de su futuro.

La tercera técnica de Meditación de Don Panchito, consistía en lo que él denominaba "hablar directamente con Dios". De esta técnica lo único que puedo mencionar es que Don Panchito ponía énfasis en que el sujeto del desarrollo debía aprender a establecer un diálogo directo con Dios y mantener este diálogo sin intermediarios.

Técnicas de Meditación de Don Gaudencio

Don Gaudencio es un descendiente de los indios Tepanecas. Él utiliza dos técnicas de Meditación que, a diferencia de los Chamanes anteriores, son técnicas activas. La primera de estas técnicas es lo que podríamos denominar la "técnica del paso del poder". Ésta la utilizan los indios Tepanecas para adquirir mayor energía y poder, y con ella interactuar en forma más adecuada durante sus procesos curativos. Ello consiste en caminar con las piernas ligeramente flexionadas, el pecho abierto y en una posición adelantada en una especie de mimetismo de lo que podría ser la caminata de un

gorila. Este paso del poder se mantiene durante un tiempo considerable sin interrupción y, según Don Gaudencio, provoca un incremento energético.

La segunda técnica, también de origen Tepaneca, consiste en girar lentamente la cabeza en una dirección horizontal de izquierda a derecha y luego de derecha a izquierda. Los giros se hacen apretando la barbilla contra el pecho durante el giro lento. Según Don Gaudencio, los indios Tepanecas llegan a mantener esta técnica de Meditación activa durante ocho horas ininterrumpidas, concentrándose totalmente en el giro lento, produciendo, de esta manera, un incremento en la capacidad de atención y la Localización de la misma.

Técnicas de Meditación de Carlos Castaneda

Este Chamán contemporáneo, discípulo de Don Juan Matus de Sonora, utiliza una cantidad indeterminada de técnicas de Meditación de las que sólo me es posible hablar de dos de ellas. Una técnica muy parecida a la descrita anteriormente de los indios Tepanecas, consiste en girar lentamente la cabeza también de derecha a izquierda y de izquierda a derecha con una añadidura; durante el movimiento se imaginan escenas que involucran a otras personas con las que han interactuado y, durante el giro y al inhalar recogen los elementos de la propia presencia que sienten han dejado esparcidos en las personas con las que interactuaron, y durante la exhalación devuelven a estas mismas personas los elementos energéticos que han tomado de ellos. La técnica permite recuperar la energía personal sin interferencias ni cruces con la energía de otras personas Desde un punto de vista psicoanalítico se

podría explicar esta técnica como la de una recuperación de los procesos transferibles y contratransferibles del Chamán. En otras palabras, es una técnica que permite elaborar las interacciones del pasado y limpiarlas de cargas energéticas y emocionales.

En este sentido, otra de las técnicas de Meditación que utiliza Carlos Castaneda, consiste en recorrer la memoria en forma secuenciada del momento presente hacia atrás, elaborando los procesos de interacción a través de esta inhalación y exhalación y giro de la cabeza con el objeto de restablecer el presente y borrar la historia personal y la serie de condicionamientos y asociaciones que se han internalizado.

Una de las ideas y objetivos principales de estas técnicas es el logro de un silencio interno. En otras palabras, un estado en el cual no exista diálogo interno, con el objeto de poder interactuar con la Realidad en el presente y con total fluidez.

Técnicas de Meditación de Juan Diego

Juan Diego utiliza una técnica de Meditación muy interesante, que consiste en sentarse inmóvil como primer acto de la mañana después de despertar y permanecer en esta posición durante dos horas, permitiendo que su ego se desvanezca poco a poco y, en lugar suyo, su cuerpo se impregne de la energía del medio ambiente. En propias palabras de Juan Diego, su técnica consiste en "permitir que la energía del "Ser" sustituya la suya propia bañándole en ella totalmente".

Según Juan Diego, de esta forma se adquiere la suficiente fuerza como para poder aliviar los males de los pacientes que vienen a pedirle auxilio.

Técnicas de Meditación de Doña Josefina

Dona Josefina podría considerarse como una Chamana veterana que se dedica a curar en la ciudad de Oaxaca, y que utiliza una técnica de Meditación extraordinariamente sofisticada que voy a intentar describir a continuación.

Dona Josefina afirma que puede permanecer consciente durante toda la noche observando sus propios procesos y estimulando lo que ella denomina "viajes fuera del cuerpo". Dona Josefina utiliza estos viajes para establecer contacto con sus pacientes, independientemente de la distancia a la que éstos se encuentran y sobre todo para viajar a un paraje que dice está localizado en Japón y, en este paraje, establecer una interacción con los habitantes que, según ella, viven allí.

Dona Josefina afirma que le basta visitar este lugar para readquirir fuerza y poder trabajar durante todo el día en sus procesos terapéuticos—sin necesidad de dormir durante las noches.

Conclusiones

Es necesario aclarar que esta revisión de las técnicas de Meditación de los Chamanes Mexicanos no es de ninguna manera exhaustiva ni tampoco podría considerarse que constituye un análisis final o total acerca de las técnicas que usan. Más bien, ha sido una revisión parcial que, a medida que se obtiene

mayor información, podrá ser enriquecida en futuros trabajos.

Por ahora es posible afirmar que, en general, los Chamanes Mexicanos utilizan dos grandes familias de técnicas de Meditación; por un lado, lo que podría denominarse técnicas activas como el paso del poder, los movimientos giratorios de la cabeza, y por otro lado, técnicas que no implican movimientos y, por ello, podrían denominarse pasivas, como las que utiliza Don Panchito en sus observaciones de la naturaleza y en su fijación de la atención en las estrellas.

Los niveles de complejidad de las técnicas de Meditación varían de Chamán en Chamán, desde las muy concretas hasta las muy abstractas, desde las que implican movimientos específicos como en el caso de Don Gaudencio, hasta las que implican el establecimiento de un diálogo directo con Dios como en el caso de Don Panchito.

23. MEDITACIÓN TAOÍSTA DE EA RISA

No hay duda acerca de los beneficios que produce la risa tanto en la salud personal, como en el estado de ánimo y la actitud hacia la vida. Al reírnos activamos la secreción de sustancias hormonales beneficiosas para el organismo, y en el orden social aligeramos nuestras relaciones personales de las tensiones y las cargas emocionales que en ocasiones existen entre nosotros.

La Meditación Taoísta de la risa tiene un efecto benéfico inmediato que cualquiera que la practique constatará desde la primera vez que la utilice.

Sentado con los ojos cerrados y en una postura relajada, el meditador visualiza frente a su entrecejo y como flotando en el espacio, la cara sonriente de algún ser muy amado. Siente la energía alegre de esa persona y, poco a poco, la introduce en su entrecejo a través de una espiral que visualiza entre la cara imaginada y su propia cabeza. Después de hacer lo anterior, sonríe elevando las comisuras de los labios y los ojos. El efecto de sonreír elevando las comisuras de los labios y los ojos es una sensación de alegría inmediata.

Seguidamente, el meditador siente su garganta, la visualiza y le envía la misma alegría que activó al sonreír. En otras palabras, le sonríe a su propia garganta llenándola de alegría y agradecimiento por el trabajo que realiza. La misma operación la realiza con su corazón. Siente su propio corazón, lo visualiza y le sonríe llenándolo de alegría y agradeciéndole su trabajo. Más adelante, repite lo mismo sonriéndole a sus pulmones, a su hígado, bazo, páncreas y a sus organos genitales.

Una vez que ha terminado de recorrer sus órganos internos vuelve a visualizar la cara sonriente de la persona amada frente a su entrecejo e introduce su energía alegre a través del mismo.

Luego recoge la saliva que ha segregado dentro de su boca y la traga siguiendo su trayecto a través del sistema digestivo. Al acompañar la saliva, sonríe a todas las partes internas por las que ésta transita, su garganta, su esófago y tubo digestivo. Al llegar al estómago le sonríe a éste llenándolo de alegría y agradeciéndole su trabajo. Después, continúa sonriendo a su intestino delgado para terminar

visualizando y sintiendo su intestino grueso, sonriéndole a éste hasta su punto terminal en el ano. Una vez concluido este trayecto a través de su sistema digestivo vuelve a visualizar la cara sonriente del ser amado frente a su entrecejo e introduce la energía de alegría al mismo, a través de la espiral que ha activado en las ocasiones anteriores.

Hace penetrar esta energía sonriente al interior de su cerebro hasta llegar a la porción central del mismo en la zona de los ventrículos cerebrales. Visualiza el interior de los ventrículos como si fueran una caverna llena de un líquido cristalino. Se imagina en el interior de un palacio de cristales y le sonríe a su contenido y paredes. A partir de este palacio de cristales, dirige su sonrisa hacia la parte posterior de su cerebro sonriéndole a su lóbulo occipital. Hace lo mismo con su lóbulo frontal en la parte anterior del cerebro y con los dos hemisferios cerebrales, derecho e izquierdo llenándolos con la alegría de la sonrisa. Una vez que le ha sonreído a todo su cerebro, visualiza su cerebelo y le sonríe y en seguida hace lo mismo con la base del cerebro y con la totalidad de su médula espinal.

La Meditación termina cuando el meditador logra llenar todo su cuerpo con la energía de su sonrisa, incluyendo en esta operación sus piernas, brazos, tórax, cabeza, además de todos los órganos internos antes descritos.

Durante unos minutos mantiene la alegría en todo su cuerpo, llenando cada una de sus partes. Toda esta Meditación se realiza manteniendo la expresión de sonrisa dada por la elevación de las comisuras de los

labios y los ojos.

24. MEDITACIÓN DE RAMANA MAHARSHI Y SRI NISARGADATTA MAHARAJ

Dos de los más grandes meditadores de la India contemporánea fueron Ramana Maharshi y Sri Nisargadatta Maharaj—ambos utilizaron una técnica de Meditación muy similar.

Ésta tecnica consiste en la Indagación seria acerca de la verdadera identidad. El meditador se plantea la pregunta:

¿Quién soy Yo?

y se introduce en su significado. La pregunta se lleva a cabo buscando en su interior una respuesta ante la misma. Deja que su sistema busque esta respuesta y si no está satisfecho con ella vuelve a plantearse la misma pregunta tantas veces como sea necesario.

El siguiente texto escrito por Ramana Maharshi da cuenta de las ideas de este meditador:

¿Quién soy Yo?*

... "Para realizar la felicidad inherente y pura... la felicidad que es tu real naturaleza... la investigación acerca de ¿quién soy Yo? en la búsqueda de sí mismo es la mejor forma.

* Tomado del libro The Collected Works of Ramana Maharshi. Editado por Arthur Osborne. Samuel Weiser. Nueva York, 1972.

¿Quién soy Yo? Yo no soy este cuerpo físico, tampoco soy los cinco órganos de la percepción sensorial; Yo no soy los cinco órganos de la actividad externa, ni las cinco fuerzas vitales. Incluso tampoco soy la mente pensante. Ni siquiera soy el estado inconsciente... que queda después de que la actividad de los órganos de la percepción y aun la mente ha cesado su actividad, cuando ya no soy consciente de la existencia de los objetos de la percepción. Por lo tanto, rechazando todas las funciones anteriormente mencionadas y ayudas físicas diciendo "Yo no soy ésto ni aquélla ni tampoco eso", lo que queda, separado y solo por sí mismo, esa Conciencia Pura es lo que verdaderamente soy Yo. Esta Conciencia es por su propia naturaleza: Existencia-Conciencia-Gozo .

Si la mente, que es el instrumento del conocimiento y la base de toda actividad, desaparece, la percepción del mundo como una realidad objetiva cesa... para que la Visión de la real naturaleza del sí-mismo sea obtenida, la naturaleza ilusoria de la percepción del mundo debe cesar.

Investigando qué es lo que permanece después de eliminar todos los pensamientos, se da uno cuenta de que no existe tal cosa como la mente separada del pensamiento. De esta forma, los pensamientos son la mente. Tampoco existe una cosa como el mundo físico separado o independiente de los pensamientos. De la misma forma en la que la araña segrega los hilos de su tela de sí misma y después los absorbe, así la mente proyecta el mundo de sí misma y lo absorbe de nuevo en ella.

El mundo es percibido con una aparente realidad

objetiva cuando la mente se externaliza, confundiendo su identidad con la del sí-mismo. Cuando el mundo es mirado de esta forma, la naturaleza real del Sí-mismo no se revela; inversamente, cuando el sí-mismo se realiza, el mundo cesa de existir como una realidad objetiva.

Mediante una constante y continua investigación acerca de la naturaleza de la mente, la mente es transformada en Aquello a lo que el Yo se refiere; y eso en realidad es el Sí-mismo. La mente tiene la necesidad de depender de algo grueso para su existencia; nunca sobrevive por sí misma.

Aquello que surge en el cuerpo físico como el yo es la mente.

El primero y más aparente de todos los pensamientos que surgen en la mente es el pensamiento primordial del yo. Es solamente después del nacimiento del pensamiento del yo cuando otros pensamientos aparecen. En otras palabras, sólo después de que el yo aparece, el tú y el él aparecen en la mente; ellos no podrían persistir si el primer pensamiento no surgiese.

Puesto que todos los otros pensamientos aparecen sólo después del pensamiento del yo y puesto que la mente es únicamente un amasijo de pensamientos, es solamente a través de la investigación "¿Quién Soy Yo?" cuando la mente cesa. Aún más, el pensamiento integral del yo implicado en tal investigación, habiendo destruido todos los otros pensamientos, finalmente también se desvanece o consume.

Aun cuando pensamientos extraños aparezcan

durante la investigación anterior, no te intereses en completar el pensamiento sino, en cambio, pregunta profundamente en tu interior. ¿A quién se le apareció este pensamiento? No importa cuántos pensamientos aparezcan, si sólo preguntas inmediatamente y con alerta ,a quién se le apareció el pensamiento?, siempre encontrarás que a "ti mismo". Si entonces preguntas Quién SoyYo? la mente se introvierte y el pensamiento cesa. Si en esta forma perseveras más y más en la práctica de la autoindagación, la mente adquiere mayor poder para habitar en su origen.

De esta forma, la mente se absorbe en el corazón y el ego, o el yo, que es el centro de todos los pensamientos, finalmente se desvanece y el sí mismo o la Conciencia Pura, que subsiste en todos los estados de la mente, permanece sola y resplandeciente. Es este estado, en el cual no queda ninguna traza del yo-pensamiento, que aparece como el verdadero Ser de uno mismo. A esto se le denomina Silencio y Quietud.

Este estado de pura inherencia en el Ser Puro es conocida como la Visión de la Sabiduría. Esta situación implica y significa la total entrega de la mente al sí-mismo. Nada fuera de esto, incluyendo todos los poderes psíquicos de la mente, son la Sabiduría.

Para la quietud y el silencio de la mente no existe otro medio más efectivo y permanente que la autoindagación en el ¿Quién Soy Yo?

Aquello que es el Gozo es también el sí mismo. El Éxtasis y el sí-mismo no son distintos o separados

sino que son la misma y una cosa. Y Eso solamente es lo real. En ninguno de la multitud de objetos que forman el mundo se encuentra la felicidad. Es sólo la ignorancia la que afirma que la felicidad está en los objetos. Al contrario, cuando la mente se externaliza sufre dolor y angustia. La verdad es que cada vez que nuestros deseos se satisfacen y sentimos felicidad es porque la mente, regresando a su origen experimenta la felicidad que es inherente y natural del Ser. (texto citado):

Oigamos ahora las palabras de Sri Nisargadatta Maharaj (tomadas del libro Ser. Editorial Sirio. Málaga, España, I987).

..."Antes de abandonar su cuerpo, mi Gurú me dijo: 'Confía en mí. Tú mismo eres el Absoluto, el estado más alto. No pongas en duda estas palabras, ten fe en esta revelación. Es únicamente la expresión de la verdad. Actúa en consecuencia'.

..."En principio, hay que sentir esa sensación del 'yo soy'. Hay que adorar esta presencia en el 'yo soy', disfrutarla, tenerla por amiga. Tienes que identificarte con ella y entonces, de forma espontánea, te surgirá este pensamiento: 'No soy lo que soy'".

Si después de haber escuchado mis palabras, te dedicas única y exclusivamente a esto, medita. Medita mucho sobre el conocimiento íntimo del "yo soy". "Yo soy" significa solamente el conjunto de la manifestación, no el conjunto psicosomático "cuerpo-ideas" que lleva tu nombre. Rechaza tu identificación con ese conjunto "cuerpoideas" y toma conciencia del "yo soy", sencillamente, sin

especificaciones. Ésta es la etapa inicial. "Yo soy esta conciencia dinámica de lo manifestado". Pero no lo formules con palabras, ni siquiera en tu interior.

"Lo real significa el estado último y el primero. Es el estado más antiguo, primordial, eterno, absoluto. Sobre él ha aparecido el estado ilusorio, como un revestimiento, como una nube, como una mancha. A esta aparición es a la que se ha unido la sensación del "yo soy", sus acontecimientos, su constante necesidad de ir y venir. Este estado ilusorio tiene que desaparecer necesariamente... nube sin disiparse... mientras permanezca esta nube sin disiparse, no aparecerá el estado primordial. El estado primordial no hay que conquistarlo, ya que lo tenemos ahí. Todo lo que hay que hacer es eliminar el parapeto que lo oculta.

.."Sentís, experimentáis el yo soy', pero este estado del "yo soy" hay que eliminarlo, debe desaparecer.

Sólo entonces se revelará el estado primordial ya que sobre él se ha formado el ilusorio. Ni tú ni yo hemos nacido.

"Vivimos encerrados en la idea de que nuestra imagen es la que ofrece nuestro cuerpo y nuestro nombre es sólo el que tiene nuestro cuerpo. ,Cómo vamos a liberarnos de él? Hay que meditar sobre ese principio, sobre esta creencia de que la verdadera identidad es la que corresponde al nombre y a la imagen del cuerpo. Si centras tu meditación en la convicción del 'yo soy', si penetras de lleno en este principio, te sucederá algo similar a la germinación de un grano. El 'yo soy' te comunicará cualquier tipo

de conocimiento que pueda tener. Esto significa que tú te convertirás en este conocimiento y que, en el transcurso de ese proceso, vas a desprenderte de este conocimiento. Esto quiere decir que trasciendes este principio, que descubres que 'yo', el Absoluto, no soy este 'soy', esta conciencia. Te desprendes de ella, pasas a un estado nuevo" (obra citada).

25. MEDITACIÓN ACTIVA

La práctica de la Meditación no tiene que estar limitada a la posición de sentado ni a la inmovilidad. De hecho, la meditación debería acompañar toda actividad de la vida cotidiana fortaleciéndola en todas sus manifestaciones, desde el comer, el caminar, el hablar, etcétera.

Se recomienda al meditador observarse durante la actividad, mantener su Conciencia y su atención al ingerir los alimentos, al caminar y al hablar. Ninguna de estas actividades tiene por qué realizarse en forma desatenta o inconsciente.

En el sistema japonés del Zen, se utiliza la caminata como una técnica de Meditación denominada "Kin Jin". El meditador camina en forma lenta y pausada, y mientras lo hace atiende a sus movimientos, a las sensaciones en sus piernas, a su experiencia, el tocar el suelo con las plantas de sus pies, etcétera. La técnica de "Kin Jin" se realiza en perlados de cinco o diez minutos entre dos periodos de Meditación sentada.

26. MEDITACIÓN SINTÉRGICA

LaTeoria Sintérgica es una aproximación teórica a la

percepción. De acuerdo con esta teoria, lo que percibimos es el resultado de un proceso muy complejo en el cual el cerebro transforma la información contenida en el espacio hasta dar lugar a una imagen visual del mundo.

En la Meditación Sintérgica se atiende precisamente a este proceso de transformación energética y de creación de la experiencia consciente. Durante la práctica de esta técnica, el meditador observa las imágenes visuales de su percepción recordando que lo que ve es el producto final de una serie de procesos de transformación.

Más tarde o más temprano—y dependiendo de la intensidad de su atención—, el meditador comenzará a percibir la realidad desde un punto de vista novedoso, más como una creación propia que como un reflejo pasivo de una realidad preexistente.

De acuerdo con la Teoría Sintérgica, el mismo proceso de creación de una imagen visual, se activa para dar lugar a la percepción de realidades espirituales. Este proceso, implica la creación, por parte del cerebro de un campo energético hipercomplejo denominado Campo Neuronal. El Campo Neuronal interactúa con la estructura básica del Espacio-Tiempo (lo que la Física denomina la Lattice o entramado del Espacio). En esta interacción entre el Campo Neuronal y la Lattice, se da la percepción de la realidad. Dependerá de cómo se encuentre de unificada la actividad cerebral para que se cree un Campo Neuronal de alta coherencia. Este campo altamente coherente es capaz de interactuar como una "zona" de la Lattice cercana a su estructura básica o fundamental. En esta

interacción de alta coherencia se halla el secreto para percibir y experimentar niveles de la realidad que trascienden los puramente sensoriales pero que como éstos se crean a través de un proceso de interacción. El meditador que atiende a su experiencia dándose cuenta del proceso de creación de la misma, se coloca en una posición ideal para conocer el fundamento de cualquier realidad y de todas ellas. Precisamente éste es el objetivo de la Meditación Sintérgica, el reconocimiento del origen común de cualquier realidad para lograr la vivencia de lo fundamental y común de todo acto perceptual.

27. MEDITACIÓN PARA EL INCREMENTO DE LA CORRELACIÓN INTERHEMISFÉRICA

Se sabe desde los tiempos de Pasteur que una de las características de los seres vivos es la de poseer una asimetría derecha-izquierda. Recientes descubrimientos neurofisiológicos han demostrado que esta asimetría también se encuentra en las funciones de ambos hemisferios cerebrales. El hemisferio izquierdo (dominante en sujetos diestros) controla los movimientos de la porción derecha del organismo y el derecho, el de la porción izquierda. El hemisferio dominante está encargado del lenguaje verbal. La asimetría interhemisférica también se observa para funciones complejas. Por ejemplo, el hemisferio izquierdo dominante se relaciona con un procesamiento cognitivo asociado con la lógica racional y lineal, mientras que el derecho está encargado de un procesamiento más global y pictórico. El conocimiento intuitivo es procesado por el hemisferio derecho, mientras que el conocimiento del significado lógico del lenguaje es función del hemisferio Izquierdo.

Una medida de la relativa similitud de procesamiento interhemisférico es la mayor o menor semejanza de la actividad electroencefalográfica entre ambos hemisferios. Cuando la actividad eléctrica del hemisferio derecho es parecida a la del izquierdo, decimos que existe una alta correlación o coherencia entre ambos hemisferios. En cambio, cuando disminuye esta similitud la coherencia interhemisférica es menor.

En los últimos años, las medidas de coherencia o correlación interhemisférica se han asociado con funciones psicológicas y se ha encontrado que a medida que la coherencia aumenta, los sujetos reportan sentirse más integrados internamente, más tranquilos y en cercanía a su yo, mientras que sujetos con baja correlación interhemisférica se sienten desintegrados en su interior y alejados de su centro yoico.

Para incrementar la coherencia interhemisférica sin necesidad de utilizar equipo sofisticado y con la máxima naturalidad se procede a la siguiente forma:

1. Se golpean ligeramente las puntas de los dedos pulgar e índice de ambas manos mientras se dice (en silencio o en alta voz) la sílaba mántrica SA.

2. Se golpean las puntas de los dedos pulgar y medio mientras se dice TA,

3. Se golpean los dedos pulgar y anular al repetir NA.

4. Se golpean los dedos pulgar y meñique, diciendo

MA. Se repite la secuencia 1 a 4 en forma ininterrumpida, incrementando la concentración durante la misma hasta que se decide terminarla.

Ésta es una Meditación activa que se puede realizar en cualquier momento, mientras se camina, se está sentado o aún acostado, y tiene como efecto casi inmediato el logro de un incremento notable de la coherencia interhemisférica.

Concentración al caminar

El efecto anterior se puede incrementar asociándolo con una concentración en los pasos naturales al caminar. Para ello, se procede como antes, haciendo golpear los dedos en la secuencia descrita mientras se repiten los mantras, pero ahora asociándolos con el caminar.

Para ello, al caminar, se atiende con toda concentración a los pasos y al mover la pierna derecha se dice SA, con la pierna izquierda TA, etc., y se vuelve a realizar la misma secuencia al mover las piernas. De esta manera, se coordina cada paso con cada Mantra de la secuencia completa en un acto de atención simultánea compleja.

La técnica tiene aún mayores beneficios si se añade a la concentración anterior la atención en la respiración. De esta forma, al mover la pierna derecha y dar un paso con ella, se repite un Mantra de la secuencia golpeando los dedos mientras se inhala y se hace lo mismo durante la exhalación.

De esta forma, se conjugan (en un acto de concentración simultánea) tres actividades: la

respiración, el golpeteo de los dedos junto con la repetición de los mantras y los pasos izquierdo y derecho durante la marcha normal. El ritmo del caminar debe ajustarse al tiempo requerido para repetir los mantras tanto durante una inhalación como una exhalación y los resultados de esta práctica son excelentes tanto para el logro de un incremento de la coherencia interhemisférica como para el desarrollo de la atención y la concentración.

28. TÉCNICAS ELECTROFISIOLÓGICAS DE MEDITACIÓN

Antes de concluir, me gustaría hacer una breve revisión de algunas formas de Meditación que utiliza la Psicofisiología contemporánea. El propósito de incluir estas técnicas es el mostrar como puede aprovecharse la tecnología electrofisiológica de finales de siglo XX con una intención de autoconocimiento y exploración espiritual. No existe razón alguna para dejar de aprovechar los avances tecnológicos actuales y no utilizarlos como ayudas para llegar a la iluminación.

Antes de mostrar estas posibilidades prácticas de confluencia entre ciencia y misticismo y entre la tecnologla y el autoconocimiento, es necesario repasar algunos conceptos y explicar ciertos términos.

En primer lugar, el significado de la actividad electrofisiológica del cerebro se puede entender conociendo como se realiza un registro electrofisiológico de la actividad del Sistema Nervioso. A un sujeto, se le colocan unas placas de metal (electrodos) en contacto con la superficie de su cuero cabelludo. Por debajo de estos electrodos,

poblaciones gigantescas de neuronas se encuentran activas. La actividad de estas células nerviosas, se manifiesta como cambios en potenciales eléctricos. Estos potenciales reflejan las operaciones de codificación y decodificación cerebral de la información. El electrodo capta estos cambios en forma de fluctuaciones eléctricas.

Utilizando un equipo de amplificación de alta potencia y mínima distorsión, estos cambios pueden ser inscritos en una hoja de papel o activar una pantalla de televisión (osciloscopio) en la cual la actividad eléctrica cerebral será vista como fluctuaciones oscilantes.

Cualquier cambio de estado mental de un sujeto se refleja en alguna modificación en su actividad cerebral y por lo tanto en alguna alteración de estas oscilaciones. Por ejemplo, un sujeto relajado y con los ojos cerrados manifestará oscilaciones regulares de su actividad cerebral de una frecuencia de entre 8 y 12 ciclos por segundo.

A esta banda de frecuencias se le denomina ritmo alfa y refleja una sincronización lenta del disparo eléctrico de las neuronas cerebrales. En cambio un sujeto agitado y con los ojos abiertos manifiesta una actividad beta de mayor frecuencia (12 ciclos en adelante) y de menos voltaje.

Esta actividad refleja un disparo no sincrónico de las neuronas de su cerebro.

La primera técnica de Meditación electrofisiológica consiste en ensenarle a un sujeto a modificar sus propios ritmos cerebrales utilizando señales de

retroalimentación. Por ejemplo cada vez que su actividad sea alfa presentarle un sonido con la instrucción de incrementar la duración de éste. Cuando el sujeto lo logra, penetrará al ritmo alfa y aprende a mantenerlo. De esta forma puede enseñársele a un sujeto a permanecer relajado.

La técnica anterior se ha utilizado con mucha frecuencia y trae como consecuencia muchos beneficios.

Una segunda técnica, todavía a nivel experimental y de laboratorio, consiste en mostrarle a un sujeto su propia actividad electroencefalográfica (EEG) tal y como ésta acontece. La presentación puede hacerse utilizando un sistema visual a través de un osciloscopio (parecido a una pantalla de televisión). Las instrucciones para el sujeto son las de observar su propia actividad cerebral relacionando sus fluctuaciones con cambios internos ya sea de pensamientos, emociones, sensaciones corporales, etc. Los experimentos que hemos realizado utilizando este modo de autoobservación señalan que a medida que los sujetos observan su propia actividad cerebral los cambios de ella que al principio no se reconocían como relacionados con eventos internos, comienzan a serlo paulatinamente hasta que los sujetos son capaces de reconocer sutiles modificaciones psicológicas relacionadas con cambios, también sutiles, de su actividad cerebral.

Este descubrimiento de relaciones incrementa notablemente la sensibilidad de los sujetos haciéndolos aptos para penetrar más profundamente en su interior observando lo que allí acontece. Se antoja pensar en esta técnica como una especie de

meditación "Vipassana electrofisiologica".

Una tercera aplicación de la electrofisiología en el campo de la Meditación es la retroalimentación de la correlación interhemisférica.

Esta técnica sólo se ha aplicado a nivel experimental con resultados notables. La correlación interhemisférica significa el grado de similitud en el funcionamiento de ambos hemisferios cerebrales. A mayor correlación, existe mayor similitud al grado que en una correlación máxima ambos hemisferios funcionan en una forma prácticamente igual.

Utilizando un registro electrofisiológico de los hemisferios derecho e izquierdo y alimentando una computadora especialmente programada, se ha logrado retroalimentar a sujetos dándoles información acerca del grado de su correlación interhemisférica. El sujeto recibe sonidos de diferente frecuencia resultante de los procesos de cómputo realizados sobre su propia actividad cerebral. Sonidos agudos le indican una baja correlación, medios una correlación intermedia y graves una correlación alta. Cuando existe ausencia de sonidos significa una correlación interhemisférica máxima. Los sujetos son instruidos para lograr sonidos graves y de preferencia silencio. Cuando aprenden a mantener el sonido grave o el silencio, esto significa que han aprendido a incrementar su correlación interhemisférica. Lo que los sujetos reportan ante este incremento es el logro de un estado de equilibrio, paz y unidad consigo mismos.

Estos resultados están de acuerdo con los descubrimientos que indican que grandes

meditadores mantienen un nivel de coherencia interhemisférica alta durante sus estados meditativos. Esto, a su vez, indica que los estados meditativos auténticos son estados de unidad y congruencia.

Un cuarto uso de la electrofisiología para la Meditación es la observación de potenciales provocados. Un potencial provocado es una respuesta eléctrica de la corteza cerebral ante un estimulo. Por ejemplo, un destello aplicado a una persona provoca en su corteza visual una respuesta cuya morfología es específica para el estímulo dado y cuya duración se relaciona con el proceso cerebral de su creación. De esta forma, ante un destello la corteza activa un potencial provocado cuyo componente principal tiene so milésimas de segundo de latencia. Ese es el tiempo necesario para crear una imagen visual y coincide con la aparición de la imagen en la Conciencia.

En el laboratorio le hemos enseñado a sujetos a observar sus propios potenciales provocados por destellos. La tarea de los sujetos ha sido el volverse conscientes de sus procesos internos asociados con las características de sus potenciales aún antes de que las imágenes aparezcan a su Conciencia. En otras palabras, el sujeto aprende a reconocer el proceso mediante el cual se crean contenidos en su Conciencia estimulados por estímulos externos. Esto ayuda a que el sujeto sea capaz de penetrar a sus propios procesos conociéndolos y observándolos. Le hemos denominado a esta técnica: SAMYAMA EN POTENCIALES PROVOCADOS en honor de la técnica de conocimiento directo Yoguica y de su confluencia con la electrofisiología.

Existen grandes posibilidades de aplicación de la electrofisiología al autoconocimiento y a la meditación y lo que he presentado ha sido una mínima porción de entre todas las posibles pero creo que es suficiente como para hacer entender que la ciencia puede utilizarse en beneficio del proceso de desarrollo de la Conciencia.

CONCLUSIÓN

He presentado diferentes técnicas de meditación con el ánimo de que el lector las conozca y escoja cuál o cuáles de entre ellas desea practicar.

No puedo afirmar que las técnicas presentadas sean las únicas que existen y no estoy en condiciones de asegurar que sean superiores a otras que por falta de espacio o por ignorancia no he incluido.

Es mi deseo que este libro contribuya al propósito de ayudar al desarrollo personal de quien lo lea.

No puedo concluir este escrito, sin embargo, sin hacer una última consideración. El desarrollo de la Conciencia se dirige hacia la Unidad de uno mismo —con todo lo que ello incluye— y, por ello, la aceptación es la mejor de las técnicas. Cuando se acompaña de la observación, se penetra en la verdadera meditación.

Parecería que todas las tradiciones espirituales están de acuerdo en que el desarrollo de la Conciencia implica una expansión de la misma. La Meditación estimula esta expansión a través de un proceso gradual de desidentificación con contenidos concretos de la experiencia e identificación con aspectos cada vez más generales hasta desembocar en la Unidad.

En las etapas tempranas del desarrollo aparece un Si mismo ligado al cuerpo. La identidad del yo es la identidad corporal. Todo lo que no sea el propio cuerpo es vivido como perteneciente a un no yo externo. La identidad corporal surge como resultado

de una ardua experimentación sensorial en la cual son probados diferentes objetos y catalogados como pertenecientes a algo ajeno cuando al morderlos, chuparlos o dañarlos se comprueba que no activan sensaciones comparables a las que resultan de morder, chupar o dañar las partes corporales.

Todo lo que pertenezca al cuerpo queda incluido dentro de la sensación del yo y todo lo que no pertenezca a él forma parte de lo otro. A la "otredad" no se le controla de la misma forma que a lo que incluye al yo. Este último posee límites definidos por su superficie.

La identidad corporal se modifica al surgir el pensamiento y la emoción y al aparecer la educación de los adultos. Estos castigan ciertas manifestaciones de la identidad corporal y premian otras. Ciertas emociones son aprobadas y otras rechazadas. La internalización de estas enseñanzas empieza a activar otro nivel de identidad más moral que corporal. En la generalidad del hombre y la mujer occidentales, la identidad se asocia con ciertos valores y preceptos sociales que casi siempre dejan fuera componentes corporales.

Solamente después de un trabajo intenso se readquiere la identidad corporal y a partir de allí comienza un proceso de inclusión de aspectos que antes se vivían ajenos al yo pero que poco a poco se viven como partes del mismo.

El proceso se activa cuando se experimentan eventos de sincronizidad en los que lo que se percibe como exterior y ajeno al propio yo se comienza a manifestar en conexión con éste. Cuando esto

sucede, se advierte la posibilidad de que lo que se vive como exterior también forme parte de la propia identidad.

Aparece un nuevo yo que incluye al mundo, al cuerpo, a los pensamientos y a las emociones en un novedoso territorio en el cual lo que antes era exterior se comienza a vivir como interior. En cada expansión de la Conciencia aparece una nueva identidad cada vez más generalizada y abarcante. En este proceso, la observación es uno de los elementos clave. Si algo puede observarse Quién es el que observa? El Observador como identidad yoica que incluye a todo lo que es posible observar, surge como nuevo inclusor. El yo que antes estaba limitado por la superficie corporal ahora se limita por la capacidad de observación. Este nuevo yo, mucho más expandido y abarcante también, a su tiempo, se vuelve contenido de una nueva identidad que lo sobrepasa. Ya no puede restringirse el yo al Observador puesto que se comienza a sentir que éste fue sólo una herramienta para avanzar y al igual que el cuerpo orgánico un nivel limitado de la realidad. Lo que se intuye, es que más allá del Observador existe un sí mismo que no admite separaciones entre Observador y observado sino que las trasciende puesto que aún la vivencia del Observador separa. Es decir, determina una división entre el yo y el no yo mucho más difuminada que antes, pero al fin y al cabo dualista.

A través de la Meditación, se experimenta que la imagen se ve a sí misma y el sonido se oye a sí mismo en una identidad en la que ya no hay Observador puesto que éste y lo observado acaban por fundirse. La identidad en este nivel deja de ser

personal y el yo comienza a vivirse como perteneciente al todo.

Más tarde, aún el intento de congraciar la individualidad con la Unidad cae hecho pedazos cuando se averigua que más allá de explicaciones existe "aquello" que se siente como uno mismo, que se vive como perteneciente al todo pero que no soporta ningún intento de racionalización. Simplemente existe y su vivencia es lo que demuestra su existencia.

El mundo y el universo vibran con Conciencia y uno mismo es "aquello". A esta fusión es a lo que conduce la Meditación.

En todo este camino, la aceptación y la observación son indispensables tal y como lo mencioné al principio.

Si el cuerpo no se aceptara, nunca podría ser incluido en el nuevo nivel de identidad y por ello éste estaría incompleto. El no completar un nivel hace que las experiencias provenientes de lo rechazado se exterioricen creando así una división ilusoria entre el yo y el no yo. Todo lo que se experimenta es parte de uno mismo y puesto que en la mismidad de la Unidad no existe ni espacio ni distancia, la consideración de que determinada experiencia se encuentra alejada de uno mismo es falsa. Al Sí-mismo Universal se le podría denominar Ser. El Ser se encuentra en todos los niveles de identidad pero se le identifica con corrección cuando se derrumban las fronteras de separación entre el yo y el no yo.

La primera parte de este libro, dedicada a los ejercicios corporales, se incluyó con el propósito de recuperar la identidad corporal y purificar sus procesos como paso preliminar para los métodos de observación. Es decir, se siguió la misma lógica del desarrollo natural en la cual primero se reconoce al cuerpo como identidad y después ésta se expande a todo lo observado.

La Meditación Autoalusiva permite esta inclusión del Observador como parte de la identidad.

Todas las demás técnicas descritas continúan el proceso de inclusión del yo en unidades cada vez más expandidas hasta lograr la Unidad y la Fusión.

Quien ejecute estas técnicas con dedicación y amor crecerá y se transformará en un mejor ser humano. Idealmente llegará a reconocer y vivir su naturaleza real la cual es la misma que la del Cosmos.

Que se logre lo anterior es mi mejor deseo y la motivación en la que se fundamentó la redacción de esta obra.

REFERENCIAS

Beiser A., Conceptos de Fisica moderna, McGraw Hill, Madrid, España, 1965.
Bitner, Richard, Comunicación personal, 1989.
Buda, Satipatthana, Fecha desconocida, traducción del original en Pali.
Castaneda, Carlos, Comunicación personal, 1987.
Chardin, Theillard, The Phenomenon of Man, Harper and Row, Nueva York, 1965.
Derbez, Jorge, Comunicación personal, 1987.
Gaudencio, Comunicación personal, 1987.
Goenka. Comunicación personal, 1984.
Grinberg-Zylberbaum, J., Los chamanes de México, vol. I al VII, INPEC, México, 1987-1990.
Grinberg-Zylberbaum, J., Meditación autoalusiva, INPEC, México, I987.
Grinberg-Zylberbaum, J., Psicofsiologia del poder, INPEC, México, I988.
Grinberg-Zylberbaum, J., Creation of Experience, INPEC, México, 188.
Grinberg-Zylberbaum, J., Técnicas de meditación trascendente, Heptada ed., Madrid, España, 1990.
Grinberg-Zylberbaum, J., La teoria sintérgica, INPEC. México, en prensa.
Grinberg-Zylberbaum, J., El sabor de la iluminación, INPEC, México, 1994.
Grinberg-Zylberbaum, J., Fluir en El sin yo, INPEC, México, en prensa.
Guevara Rojas, Alberto, Comunicación personal, 1980.
Kademova, Krasimira, Comunicación personal, 1990.
Kaplan, Aryeh, Meditación and Kabbsalah, S. Weiser, Nueva York, 1982.
Muktananda, Swami, Meditación Siddha, Siddha Yoga Dham, de España, 1978.

Namkhai, Norbu, The Cycle of Day and Night, Zhang Zhung, Editions, California, 1984.
Osborne, Arthur, The Collected Works of Rumana Maharshi, S. Weiser, Nueva York, 1972.
Pagels R. Heinz, The Cosmic Code, Bantam Books, USA, 1983.
Pyr Vilayat Inhayat Khan, Comunicación personal, 1982.
Romanini, Claudio, Comunicación personal, 1988.
Sánchez, Virginia, Comunicación personal, 1989.
Sri Nisargadatta, Maharaj, Ser, Editorial Sirio, Malaga, España, 1987.
Suzuki, Shunryu, Zen Mind, Beginner's Mind, Weatherhill, Nueva York, 1970.
Taimni, The Science of Yoga, Adyas, India, 1979.
Wallace, R. K., The Maharishi Technology uf the Unif ed Field, MIU Press, U.S.A., 1986.
Wang-Chug, Dor-Je, The Mahamundra, Library of Tibetan Works and Archives, India, 1978.
Yogenshvar, Yogi, Comunicación personal, 1984.

La meditación
de Jacobo Grinberg-Zylberbaum
se terminó de imprimir en agosto de 2008 en
Quebecor World, S.A. de C.V. Fracc. Agro Industrial
La Cruz
El Marqués, Querétaro
México

MEDITACIÓN
JACOBO GRINBERG-ZYLBERBAUM

Este libro es una guía para el desarrollo de la Conciencia.

El autor analiza y explica, en sus diferentes secciones, diversos procedimientos y técnicas de meditación originados en las más antiguas tradiciones de Oriente y Occidente.

El lector encontrará en este libro la llave que le permitirá conocerse a sí mismo y una técnica para lograr una vida más plena, optimista y saludable.


ISBN 978-970-710-336-8


www.edicionesb.com

